Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



Fot. Metro-Goldwyn-Mayer

Codzienna gimnastyka – najtańszy kosmetyk (z ilustracjami). Prace przedświąteczne: porządki, pieczenie ciast, mazurków. Jadłospisy na W. Tydzień. Pielęgnujmy ręce. Planujmy zawczasu ogródki przy willach. Wśród naszych miłych znajomych. Przed wyborem letnisk – co nam mówi wystawa turystyczna?

6

Warszawa 1937 Cena 70 gr.

Rok XI 16-go marca 1937. Nr. 6

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

	Str.
Inż. K. Onitzchowa: O zharmonizowaną całość ogródków przy willach	101
Z nowych książek	103
M. Miłobędzka: Codzień gimnastyka — najtańszy zabieg higieniczny i kosmetyczny	104
I. Chodkiewiczowa: Wśród naszych miłych znajomych	106
K. Albrechtówna: Plaga świątecznych porządków	108
W. Pomianowska: Ręce przy gospodarstwie	110
S. Witkowska: Najważniejsze wskazówki praktyczne o pieczeniu ciast drożdżowych	112
Dyr. Br. Duchowicz: Recenzja o pracy pp. Czerny i Strasburger	114
H. Mamelokowa: Wrażenia z Wystawy Turystycznej i Letniskowej	115
Związek Pań Domu: Zaproszenie na Zjazd. Praca w Oddziałach w Chełmie Lub., Częstochowie, Krakowie, Lublinie, Lwowie, Łęczycy, Puławach, Starachowicach—Wierzbniku, Poznaniu, Radomiu, Warszawie	116
Jadłospisy i przepisy na Wielki Post i Święta	119

Inż. Krystyna Onitzchowa

O zharmonizowaną całość ogródków przy willach

Zrozumienie przez człowieka wartości przestrzeni i słońca wyraża się dziś w tym, że coraz więcej powstaje dzielnic mieszkaniowych, pełnych zieleni, powietrza i światła. Obok domów dużych, przeznaczonych na kilka czy kilkanaście mieszkań, buduje się wille-domy, przeważnie jedno- lub dwurodzinne. W takich koloniach mieszkaniowych nie zobaczy się w przyszłości domu wielopiętrowego obok jednopiętrowej kamieniczki. Wszystko tam dobrze obmyślone, a zasada przy projektowaniu — to sens i estetyka. Lecz estetyka nie powinna ograniczać się do projektowania ulic i domów. Należy również pomyśleć o mniejszym lub większym ogródku, otaczającym każdy taki nowoczesny dom mieszkalny. Zaprojektowany pomyślnie, ogródek powinien stanowić dopełnienie koncepcji architektonicznej domu.

Tymczasem widzi się często przy willach ogródki, urządzone zupełnie nieumiejętnie: obok rosnących warzyw jakaś ławeczka dla odpoczynku lub altanka, z której widok jest akurat na parkan sąsiada. Dużo możnaby wyliczać przykładów przypadkowości i nieumiejętności w wyzyskaniu ogródków. A przecież parcela 800 m^2, jaką najczęściej spotykamy, daje duże możliwości dobrego jej wykorzystania.

Przy projektowaniu ogródka przy willi należy dążyć do tego, aby tworzył on z domem zharmonizowaną całość. Obecnie, gdy człowiek spędza poza domem niejednokrotnie większą część dnia na wyczerpującej pracy, dom staje się jego schronieniem od zgiełku miasta; w ogródku także powinna otoczyć człowieka atmosfera spokoju i harmonii.

Te zalety może mu nadać odpowiednie zaprojektowanie. Spokój linij, celowy bieg ścieżek oraz jak najwięcej wolnej przestrzeni — oto zasady, jakimi należy się kierować przy planowaniu ogródka.

Przy projektowaniu ogródka należy również pamiętać o jego użyteczności. Oprócz zadowolenia estetycznego każdy chce mieć pożytek ze swojego ogródka, mieć w nim drzewka, krzewy owocowe oraz warzywa. Ogrodnik specjalista doskonale o tym pamięta i, projektując ogródek, część gruntu na ten cel przeznacza. Warzywnik zawsze można, a nawet trzeba mieć w ogródku, lecz znajdzie się on gdzieś z boku, obsadzony drzewami owocowymi lub ozdobnymi, nie będzie natrętnie rzucał się w oczy. Umieszczony przy tym blisko willi, będzie wygodny dla pani domu lub jej pomocnicy, która będzie zawsze miała warzywa „tuż pod ręką".

Widziałam kiedyś warzywnik zaprojektowany od strony ogrodu najbardziej widocznej dla wszystkich. Zapewne właściciel domu był prawdziwym miłośnikiem przyrody i nie chciał pozbawiać nikogo widoku kapusty, pietruszki, marchwi...

W części użytkowej ogródka, obok warzywnika, należy uwzględnić miejsce pod truskawki i rabarbar, jako rośliny łatwe i tanie w hodowli. Drzewa i krzewy owocowe można umieścić między tymi ostatnimi. Niewielki kawałek



Willa z ogródkiem na Saskiej Kępie w Warszawie. Spokojną płaszczyznę zieleni urozmaica łagodna linia murku. Arch. B. Pniewski.

ziemi pod kompost jest bardzo wskazany ze względu na jego znaczenie dla roślin oraz łatwość przygotowania go.

Należy również pomyśleć o miejscu przy willi, przeznaczonym na zabawy dla dzieci. Piaskownica oraz obsiany trawą kawałek ziemi doskonale spełnią to zadanie.

Część ozdobna ogródka, jak wskazałam wyżej, powinna mieć charakter spokojny. Gmatwanina niepotrzebnych ścieżek, zbytnie przeładowanie choćby nawet najpiękniejszymi kwiatami czy krzewami tworzy całość męczącą swą ciasnota i brakiem sensu w ogólnym układzie. Często w ogródkach przy willach spotyka się całą masę kwiatów bezładnie skupionych. Nie da to nigdy tego efektu, jaki można otrzymać przez odpowiednie dobranie barw i wysokości, gatunków lub odmian.

W części ozdobnej ogrodu znajdą się również drzewa i krzewy. Tutaj szczególną uwagę należy zwrócić na ich dobór. Rozmaitym ulistwieniem, układem gałęzi i wysokością mogą tworzyć grupy piękne kształtem i barwą. Krzewy również powinno dobierać się w ten sposób, aby — kwitnąc w różnych porach — zdobiły ogród bogactwem barw nie tylko wiosną, lecz latem i jesienią.

Do ogólnego planu części ozdobnej ogródka nie wystarczy pomyślny dobór drzew i krzewów. Należy zastanowić się nad tym, w których miejscach posadzi się je, aby, gdy drzewa rozrosną się w przyszłości, nie wycinać ich ku własnemu żalowi. Widok piramidalnych topoli, posadzonych rzędem tuż pod oknami, jest może ładny, póki topole są małe; z czasem stworzą one gęstą zieloną ścianę, która zasłoni zupełnie dostęp słońca i światła do pokojów mieszkalnych. Rezultat wiadomy: zetnie się drzewa lub skaże się mieszkańców domu na wieczny cień w mieszkaniu.

Estetyczny wygląd ozdobnej części ogródka dopełni zaprojektowany w dobrym miejscu maleńki basen z wodą, który, obłożony np. ładnymi płytami, służy jednocześnie jako zbiornik wody do podlewania roślin w ogrodzie. Baseny w ogrodzie mogą być różne: że wspomnę tu np. o basenie, przeznaczonym wyłącznie do zabaw dla dzieci; w tym wypadku nie będzie w nim pięknych roślin wodnych, które mogą zdobić lustro wody, gdy będzie ona służyć tylko jako ozdoba ogrodu.

Przy planowaniu ogródka nie należy obawiać się dużej przestrzeni zielonego trawnika, można go bowiem zawsze urozmaicić przez ujęcie murkiem lub swobodnie rzuconą ścieżkę z płytek kamiennych.

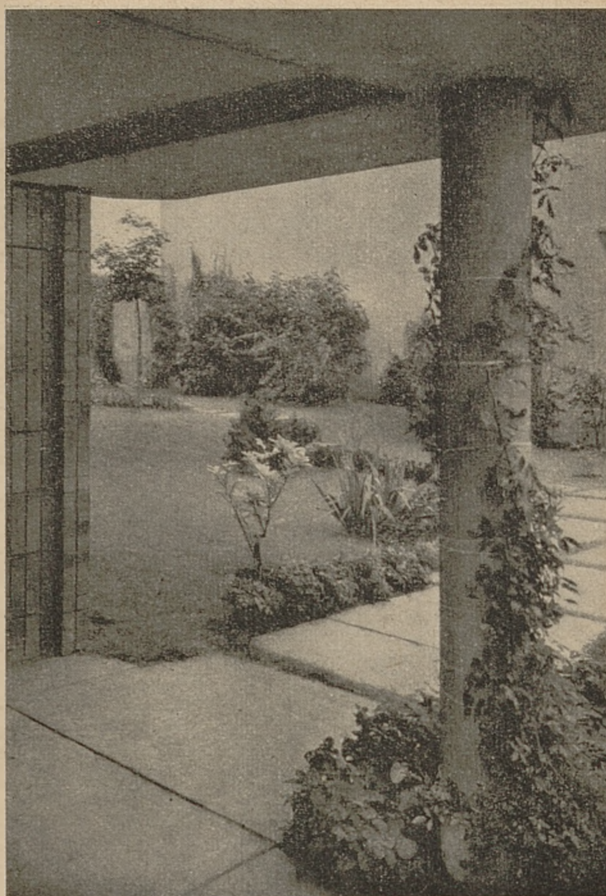
Jest wiele możliwości, aby ogródek przy domu uczynić prawdziwie miłym zakątkiem, projektując jednak — nie należy go obsadzać „po kawałku", lecz naszkicować sobie najpierw plan całości, uwzględniający wszystkie szczegóły, by uniknąć tak często spotykanej przypadkowości.

A teraz słów parę o t. zw. podwórzach domów czynszowych. Oczywiście, trudno tu mówić o założeniu ogródka takiego jak przy willi. Lecz i na tej przestrzeni można stworzyć całość miłą dla oka. Niech pozbawiony własnego ogródka lokator czwartego piętra nie patrzy np. na trzepak, stojący na honorowym miejscu; wszak można tego uniknąć przy projektowaniu podwórza. Tak jak w ogródku przy willi, wyodrębniamy część użytkową, obsadzając ją krzewami, tak i w tym wypadku można ów trzepak i paki z odpadkami gospodarczymi osłonić przed okiem ludzkim krzewami gęsto posadzonymi. Jak naj-



Fragment ogrodu — irysy nadwodne.

Wnętrze ogrodowe. Projekt domu arch. R. Gutt. Projekt ogrodu arch. krajobrazu A. Scholtzówna. (Ilustracje uprzejmie użyczone przez czasopismo „Arkady").



mniej ścieżek oraz parę ozdobnych krzewów lub bylin na tle zielonego trawnika stworzy z podwórka, tak często u nas zaniedbanego, ładny i miły dla oka zakątek zieleni.

Spotyka się teraz coraz częściej, zwłaszcza przy domach t. zw. blokowych, łączenie podwórzy kilku kamienic. Myśl to bardzo dobra i pożyteczna, dająca wiele możliwości do wyzyskania. Wewnętrzny ogród, jakim się stanie podwórze wielkiego domu zbiorowego, może służyć do zabaw dla dzieci z kamienicy, a zarazem zapewniać odpoczynek osobom starszym; większa ilość krzewów i bylin upodobni szare i zwykle brudne podwórko miejskie do ogródka pełnego zieleni i słońca.

Tak jak o projekt domu nie zwraca się nikt do laika, tak też i ogródki projektować powinien tylko ten, kto posiada poczucie estetyki oraz komu sprawy ogrodnicze są doskonale znane. Łatwo można mieć w ogródku kwiaty, krzewy i warzywa, lecz sens w tym, aby wszystko w dobrym miejscu się znalazło. Wtedy dopiero powstanie zharmonizowana całość, o którą właśnie chodzi.

Z nowych książek

Jolán Földes — Ulica Kota Rybołówcy. Wyd. Książnica-Atlas. Lwów—Warszawa, 1937. Str. 304. Cena zł. 7.50

Nagrodzona na międzynarodowym konkursie powieściowym w Londynie w 1936 r. powieść Jolán Földes „Ulica Kota Rybołówcy" kreśli nam dzieje rodziny węgierskiego robotnika Barabasza, wyjeżdżającej do Paryża w poszukiwaniu zarobku. Zasadniczy wątek akcji skupia się wokół postaci Anki, dzielnej młodej dziewczyny, jej rodziców i rodzeństwa, na tym tle jednak występuje cała galeria postaci żywych, różnorodnych, zdających się niemal bezpośrednio obcować z czytelnikiem. Są to z jednej strony emigranci z różnych krajów, ludzie różnych poglądów, wygnańcy polityczni szukający schronienia w Paryżu i zamieszkujący skromny hotelik przy ul. de Chat qui pêche. Z drugiej zaś strony — ludność rdzennie francuska, scharakteryzowana kilku szkicowymi rysami, jakby tylko dla zaznaczenia głębokich różnic psychicznych między Francuzami i cudzoziemcami.

Tragedią przebywających w Paryżu emigrantów jest przede wszystkim to, że nie są nikomu potrzebni. Obcy kraj pod wpływem wypadków politycznych co jakiś czas odnosi się do nich wrogo i zmusza do szukania pracy gdzie indziej; własna ojczyzna — jeśli uda się im do niej wrócić — wydaje się im obca, niezrozumiała; trawiąca ich na obczyźnie nostalgia i tu ich nie opuszcza. Stają się ludźmi bez ojczyzny. Życie ich płynie spokojnie, jednostajnie, smutno — czasem zmąci tę jednostajność jeden z pamiętanych jeszcze przez nas wypadków politycznych (akcja rozgrywa się w ostatnim 15-leciu), ale naogół są to szare dzieje prostych ludzi.

Każda postać tej pięknej książki żyje własnym, odrębnym życiem, każda posiada zupełnie inny charakter i inne poglądy. Wyrwani z różnych środowisk, obcują na emigracji z ludźmi przeciwnych przekonań. W małym barze spotykają się codzień: b. minister włoski, dawny rosyjski bankier, litewski socjalista, hiszpański anarchista i komunistka i choć dyskusje nabierają nieraz gorącego tonu — łączy ich zawsze jedno: tęsknota do ojczyzny.

Akcja toczy się wartko i rozwikłuje sytuacje w sposób bardzo interesujący. Powieść jest naprawdę bardzo wartościowa dzięki ogromnej szlachetności klimatu psychicznego; cechuje ją prostota, szczerość i głęboka uczuciowość ze współczuciem i zrozumieniem odnosząca się do przeżyć i postępków ludzkich.

Alina Segeń — Anna. Wyd. Gebethner i Wolff. Warszawa. 1936. Str. 303. Cena zł. 6.—.

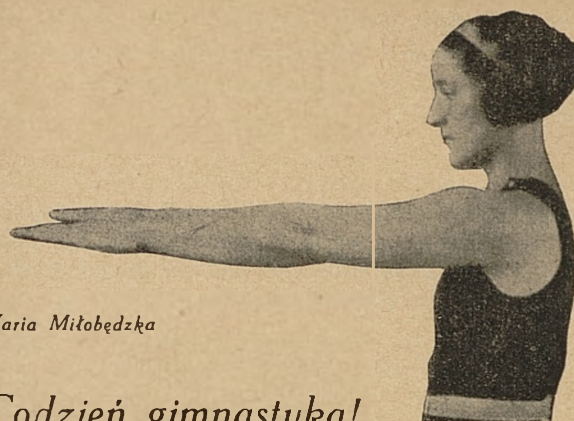
Autorka „Anny" jest debiutantką na polu twórczości literackiej, jej debiut jest jednak niewątpliwie interesujący. Należy przede wszystkim podkreślić zdolność p. Segeń do chwytania życia na gorącym uczynku, do bystrego i trafnego odtwarzania szczegółów codziennej rzeczywistości.

Słabą stroną „Anny" jest psychologia bohaterki, niedostatecznie — moim zdaniem — pogłębiona, a może nawet oparta na fałszywym założeniu. W dzisiejszej dobie bezustannych zmian i przetworzeń wydaje się rzeczą niemożliwą, aby młoda dziewczyna, choćby miała najbardziej uczuciową naturę, mogła tak bez reszty roztopić się w miłości i tak całkowicie wyizolować się z wiru życia, nie zdradzać żadnych poza-erotycznych zainteresowań. Ten radykalizm psychologiczny należy może przypisać młodzieńczości autorki.

M. Pągowska



Wyprost ramion w bok. Na ilustracji obok — wyprost ramion w przód.



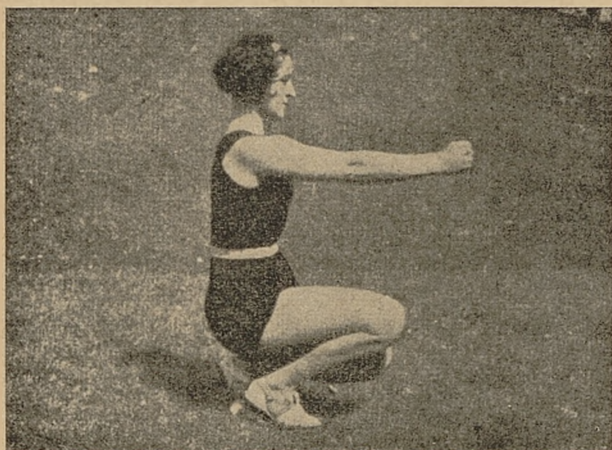
Maria Miłobędzka

Codzień gimnastyka!

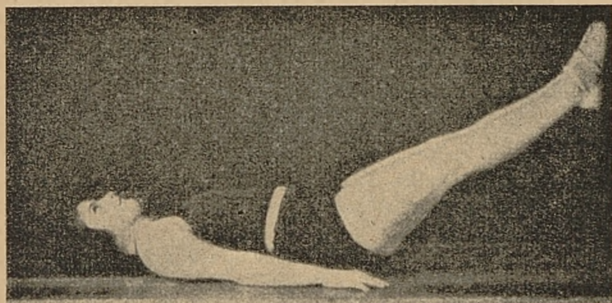
Najtańszy zabieg higieniczny i kosmetyczny

Gimnastykę domową należy traktować jako codzienny zabieg higieniczny we wszystkich okresach życia, niezależnie od wieku. Tych kilku czy kilkunastu minut dziennie „dla zdrowia" nie można lekceważyć. Decydują one u kobiet: o dobrym samopoczuciu, o zachowaniu młodości i pięknej postawy, o wykształceniu zręczności. Kobieta ćwicząca codzień nie będzie się bała zbytniej otyłości, zesztywnienia wiązań i stawów, ciężkich i niezgrabnych ruchów, wiotkich mięśni. Ćwiczenia gimnastyczne, odpowiednio dobrane, wpływają na wszechstronny rozwój całego organizmu, pobudzają do pracy układ mięśniowy, a co za tym idzie — i wzrost kości, pobudzają również do większej pracy serce i płuca, wpływają na harmonijny rozwój narządów wewnętrznych, dają opanowanie ruchów i koordynację nerwową.

Nie bez znaczenia jest wpływ psychiczny: ćwiczenia „dobrze usposabiają", dają odprężenie nerwowe i zadowolenie. Raźniej patrzy się na świat, gdy zaczęło się dzień od ruchu fizycznego, a energja życiowa narasta wraz z tempem ćwiczeń. Dla dobrego samopoczucia wskazane jest ćwiczyć przy muzyce. Niekoniecznie trzeba posiadać płyty nagrane do gimnastyki lub trafić na moment, gdy radio nadaje gimnastykę poranną; wystarczy lekka muzyka, jako tło do ruchów, które wykonujemy ćwicząc.



Wykrok — przysiad z rzutem ramion w przód.



Leżenie tyłem — wznos nóg.



Siad na ławce — opad w tył ze wznosem ramion w przód.

Gimnastykę domową najlepiej uprawiać z rana, zaraz po wstaniu. Jeśli ćwiczymy w pokoju sypialnym, a okno w ciągu nocy było zamknięte, należy je bezwarunkowo otworzyć. Nie obawiać się zaziębienia. Ćwiczyć najlepiej nago albo w spodeńkach sportowych i miękkich pantoflach, gdyż równocześnie stosujemy dwa zabiegi: kąpiel powietrzną skóry, dla której szczelne przykrycie w ciągu nocy stwarzało warunki niehigieniczne i — pobudzenie przez ruch do życia ustroju, w którym jeszcze resztki snu pokutują.

Ćwiczenia stosowane w domu bez kontroli instruktora muszą być bardzo proste i łatwe. Zasadniczą ich cechą jest taki dobór, żeby cały układ mięśniowy był równocześnie przećwiczony, a tempo ćwiczeń tak dobrane, by serce i płuca miały wzmożoną pracę, ale bez nadmiernego zmę-

czenia (wyczerpania). Ćwicząca musi zwrócić uwagę na to, jak się czuje po ćwiczeniach — czy odczuwa w mięśniach pracę fizyczną, czy serce i płuca miały wzmożone zapotrzebowanie tlenu i wydalanie kwasu węglowego, jednym słowem — czy organizm jest dostatecznie rozgrzany i rozruszany, a nieprzemęczony.

Czas trwania ćwiczeń, to 10—15 minut. Zależnie od samopoczucia, ćwiczymy krócej lub dłużej. Zasadniczo gimnastyka domowa powinna zawierać:

a) ćwiczenia ramion: wymachy, krążenia, skurcze, rzuty [1]), wyprosty, wznosy.
b) ćwiczenia nóg: wymachy w każdym możliwym kierunku, krążenia nóg, wypady, przysiady, półprzysiady, bieg w miejscu, uniki [2]), podskoki.
c) ćwiczenia szyi: skłony w przód i w tył, skłony w lewo i w prawo, skręty w lewo i w prawo.
d) ćwiczenia tułowia: skłony w przód i w tył, skłony w prawo i w lewo, skręty w prawo i w lewo, skręty w pozycji leżącej, wznosy nóg, kładzenie się i siadanie, chodzenie na czworakach, w klęku podpartym wymach ramion i nóg itp.
e) ćwiczenia koordynacyjne: stanie na jednej nodze przy ruchach rąk, nóg i skłonach tułowia.

Przykładowy układ gimnastyki domowej.

1) szybki marsz lub bieg w miejscu (ćwiczenie dla rozruszania organizmu),
2) wyprosty ramion w bok i w przód (ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion),
3) przysiady i półprzysiady (kształtowanie mięśni nóg),
4) siad skrzyżny, dłonie wsparte palcami o ziemię, skłony głowy w przód i w tył (ćwiczenia szyi),
5) leżenie tyłem, wznos nóg i wolne opuszczanie (ćwiczenia mięśni brzucha),
6) skłony w przód i w tył (ćwiczenie mięśni pleców),
7) skręty w prawo i w lewo (ćwiczenie mięśni pasa),
8) waga lub podskoki naprz. pajac,
9) marsz, początkowo szybki, później wolniejszy (ćwiczenia uspakajające),
10) swobodne wznosy ramion.

[1]) Rzutem będzie gwałtowne i szybkie wyprostowanie ramienia w stawie łokciowym i nadgarstkowym, z dłonią zamkniętą w pięść, wyprostem zaś — szybkie lub wolne wyprostowanie wraz z dłonią; rzut może odbyć się tylko ze skurczu i tylko szybko, a wyprost — z każdego położenia ramion (skurcz jest jednym z nich) i szybko lub wolno. Wznosem będzie wzniesienie ramienia prostego z położenia normalnego w dół (palce proste lub luźne) do określonego położenia najkrótszą drogą, bez wahań w innych kierunkach i płaszczyznach.

[2]) Unik wykonuje się przez zgięcie we wszystkich stawach nogi, która pozostaje obciążona, a odsunięcie w jakimś kierunku drugiej nogi odciążonej, prostej i wsparcie jej palcami.



Klęk podparty — wymach ramienia i nogi.



Waga — wyprost ramion w pion. (Waga — szybko i z silnym odchyleniem tułowia i nogi w tył).



Wypad w bok z wyprostem ramion w bok.

Każde ćwiczenie powtarzamy po parę razy — ilość zależna od wyrobienia mięśniowego i sprawności fizycznej; ćwiczenia przygotować sobie zawczasu, jeden i ten sam układ ćwiczeń można, a nawet należy powtarzać przez parę dni z rzędu, później zmieniać poszczególne ćwiczenia, by nie wywoływały znudzenia.

Zasadniczo gimnastyka domowa składa się z ćwiczeń wolnych, bez przyrządów, można jednak wykorzystać w mieszkaniu ścianę — dla kontroli prawidłowej postawy pleców (skłony przy ścianie w przód, w prawo i w lewo), stołeczek lub ławę — dla opadów w tył (nogi zahaczone o szafę lub trzymane przez drugą osobę), krzesło — dla oparcia nogi przy skłonach w przód, w tył, w prawo i w lewo w pozycji stojącej. Doskonałym urozmaiceniem gimnastyki domowej są ćwiczenia z piłką lekarską wagi 1 kg — 1,5 kg. Mając do dyspozycji dość dużą przestrzeń i pomoc współćwiczącego, można stosować piłką rzuty i pchnięcia z różnych postaw i przećwiczyć w interesujący sposób cały organizm.

Gimnastykę domową mogą uprawiać wszyscy ludzie zdrowi; przy stwierdzeniu spraw chorobowych płuc, serca, narządów jamy brzusznej należy poradzić się lekarza, czy gimnastyka jest wskazana. W okresie rekonwalescencji ćwiczenia mają dodatni wpływ, po przebyciu jednak chorób zakaźnych należy wstrzymać się przez parę dni od wszelkich ćwiczeń. Specjalnie zaleca się ćwiczenia osobom wątłym, o budowie słabej, jak również osobom o złej przemianie materii. Gimnastyka może leczyć pewne wady budowy organizmu. Wskazówki do gimnastyki leczniczej trzeba otrzymać indywidualnie od lekarki lub instruktorki wychowania fizycznego.

Po skończonej gimnastyce należy wziąć ciepły prysznic lub kąpiel, a jeśli warunki nie pozwalają na to, wejść do miednicy i umyć dokładnie całe ciało gąbką z mydłem. Niezmycie potu (a trzeba tak ćwiczyć, by się spocić) jest tak niehigieniczne, że cała wartość ćwiczeń traci znaczenie. Również jeśli dla jakichś względów ćwiczymy w bieliźnie (majteczkach, koszulce), nie wolno nam później w niej pozostać; ubranie ćwiczebne musi być co parę dni przepierane. Po gimnastyce i prysznicu pożądany jest lekki masaż.

Gimnastyka domowa, uprawiana codzień, staje się takim samym nawykiem, jak codzienna kąpiel, jak spanie przy otwartym oknie, codzienny spacer do biura itd. Staje się zabiegiem higienicznym i kosmetycznym, który nie wymaga specjalnych kosztów ani zbyt wielkiej ilości czasu, a tylko trochę silnej woli, natomiast jest zbawienny dla naszej sylwetki i zachowania młodości.

I. Chodkiewiczowa

Wśród naszych miłych, znajomych

Na zebraniu u znajomych spotkałam raz piękną panią w wieku lat około 40, ubraną bez zarzutu; pod modnym kapelusikiem włosy rozzłocone odrobiną utlenionej wody układały się w piękne loki. Siedziała, malowniczo upozowana pośrodku salonu, akaparując dla siebie samej całą stylową kanapkę. Z nonszalancją paliła jakieś „prima" papierosy, podobno specjalnie dla niej sprowadzane aż z Egiptu. Z obojętnym niby wyrazem twarzy dawała się podziwiać — słuchała i... milczała...

Wtem w ucho wpadły jej słowa: — „Chciałabym kupić pianino. Podobno przedwojenne wyroby Bluethnera są najlepsze".

Piękna pani zwróciła się gwałtownie w kierunku głosu, bystrym wzrokiem odszukała ignorantkę i bezapelacyjnie ucięła dyskusję: — „Ja mam Baechera, Baecher jest najlepszy".

Zapanowała chwila ciszy... Wszyscy byli jakby zaskoczeni i zlekka zmieszani tonem pięknej pani, która dumnie spoglądała po zebranych, mówiąc wzrokiem: „Widzicie, kto ja jestem — mam Baechera, stać mnie na to".

Jedna z pań, chcąc przerwać niemiły nastrój, zwróciła się do pięknej pani z pytaniem o źródło pochodzenia ślicznego kapelusika. W odpowiedzi spadł grad szybko wyrzucanych słów, głosem o ton za wysokim: — „Kupuję rzeczy najlepsze, noszę tylko modele paryskie, płacę ceny najwyższe — stać mnie na to, znam się na rzeczach. Mam źródła najlepsze, mam stosunki, jestem wszędzie honorowana itd., itd." — Konkretnej odpowiedzi zdaje się nie było.

Inna pani, zwabiona głośną rozmową, podeszła, by zapytać, jak piękna pani spędza czas i jak się czuje. Spojrzenie, uśmiech i lekkie wzruszenie ramion pięknej pani mówiły: „Cóż za ignorantka", a słowa płynęły jak lawina: — „Ja wszędzie się nudzę, mogę żyć tylko w stolicy, muszę mieć pokarm dla duszy. Jeżdżę, podróżuję, znam wszystkie kraje. Wszystko widziałam!!!".

I tak ten zaimek „ja" dzwonił, rozbrzmiewał, huczał wprost w uszach zebranego towarzystwa. „Ja" oszałamiające, nadęte, pewne siebie, (lecz... wewnątrz puste).

Obie interlokutorki wycofały się jak najszybciej.

Słyszałam jeszcze jak pani domu zapraszała piękną panią na brydża z panami i jak nowy potok krótkich, głośnych zdań zabrzmiał w pobliżu:

— Ja wolę towarzystwo panów, gram bardzo dobrze, grywam wysokim kuszem — stać mnie na to. Gram tylko z dobrymi graczami, nienawidzę kołtuńskiej licytacji i idiotycznej rozgrywki. Ja wybieram miejsce... ja rozdaję...

Pomyślałam, że tak właśnie wyglądałaby ucieleśniona Pycha: zarozumiała, pewna siebie, śmiała aż do impertynencji, a zarazem próżna. Współczułam partnerom Pychy.

W głębi salonu, w najbardziej oddalonym kącie — spostrzegłam ciemno ubraną panią, obserwującą z pod ściągniętych brwi całe zebrane towarzystwo, strojne i gwarne. Ciemna pani, wysoka i szczupła, miała przesadnie gładko zaczesane włosy i ubrana była z wyszukaną skromnością, starając się utrzymać styl angielski — trochę, troszeczkę démodé. Ciemna suknia i ciemne włosy w mrocznym kącie byłyby prawie niewidoczne, gdyby nie oczy — rozszerzone, wielkie i ciągle latające. W przeciwieństwie do Pychy, widać było, że pragnęłaby być na miejscu każdej podziwianej, że pragnęłaby mieć to wszystko, co inni posiadają. Z oczu wyzierał głód niczym nienasyconej żądzy posiadania rzeczy takich, jakie mieli inni, a może nawet lepszych... o, napewno lepszych. Usta składały się w grymas pogardy dla tych, którzy czymkolwiek się wyróżniali, czy to strojem, czy pracą czy talentem, bogactwem, sprytem, elegancją lub urodą. Odzywała się poto tylko, by oczernić, wyśmiać, wydrwić. Podobno miała dziwną zdolność podpatrywania słabych stron swych bliźnich i umiejętnie podawała to do wiadomości publicznej.

Bystro latające oczy ciemnej pani szybko i dokładnie badały każdy szczegół toalety, uczesania, wyrazu twarzy, urządzenia mieszkania, nakrycia stołu, wychowania dzieci, sprawności pomocnicy domowej, harmonii w domu itd. Nic nie mogło ujść jej uwagi. Dobrych rzeczy zazdrościła, ze złych lub smutnych drwiła.

O dom swój nie dbała, bo był „gorszy" od innych. Stale przebywała poza domem. Do domu wracała najczęściej rozgoryczona widokiem cudzego szczęścia, triumfu czy powodzenia życiowego i występowała z szeregiem pretensyj i żalów do męża, dzieci i wszystkich domowników. Nie mogła np. darować mężowi, że wprowadzili się do mieszkania o jedno piętro za wysoko — trzecie! i w dodatku bez windy, a co gorsze, co najpotworniejsze — bez posadzki! Ot poprostu zwykłe, malowane olejno podłogi! Ani dywan nie może na tym dobrze wyglądać, ani ruszać się elegancko nie można. I jak tu gości przyjąć? Przecież wszyscy zobaczą brak klepek dębowych w jadalni, w salonie, w sypialnym. Inżynierowa X, ta z naprzeciwka, ma posadzkę nawet w przedpokoju. Doktorowa o piętro niżej froteruje posadzki maszyną elektryczną i błyszczą tam jak lustro.

Póty męczyła męża, nie dając mu ani zasnąć w ciszy, ani zjeść spokojnie obiadu, aż postawiła na swoim. Myliłby się jednak, kto by myślał, że ciemna pani uspokoiła się choćby na chwilę — gdzie tam! W parę dni po szalonym zamęcie w mieszkaniu, jaki wywołało układanie posadzki, wpadła zadyszana, nie mogąc złapać tchu i — mdlejąc prawie — wołała od progu zdławionym głosem:

— „Przywieźli! przywieźli — zielony kredens doktorowej G.! Ta wariatka nie szanuje grosza ciężko zapracowanego przez męża, nie dba o dzieci, zaniedbuje dom i sprawia sobie... zielony kredens, aby postawić w nim swoje kryształy! Boże, Boże! — jaka jestem nieszczęśliwa!"

Czy nie tak wyglądałaby ucieleśniona Zazdrość?

WPŁYW NA OTOCZENIE.

Obie te panie, Pycha i Zazdrość, nie były lubiane, jednak wszędzie zapraszano je i przyjmowano dla świętego spokoju. Inaczej wyśmiałyby, obgadały, starły prawie z powierzchni ziemi.

Obie miały dziwny dar dotarcia do wszystkich towarzystw, do wszystkich sfer, kółek, stowarzyszeń. Zjawiały się zwykle razem.

Na zebraniu pewnego stowarzyszenia słyszałam perorującą Pychę:

— „Proszę nie paczyć mojej idei; moje stanowisko jest jasne, moje myśli są dobre, mój projekt przeszedł, to moja inicjatywa, moje zdanie jest inne — mój... mego... memu itd".

Zazdrość siedziała cicho, świdrując oczami każdą z uczestniczek zebrania z osobna. Wkońcu, po przemówieniu jednej z pań, która potrafiła zaciekawić zebrane osoby, syknęła tak głośno, aby ją wszyscy słyszeli: — „Ta rządzi się jak szara gęś, a na głowie ma jakieś kukuryku!"

Innym razem spotkałam je obie u pewnej młodej mężatki, której mąż pozostawił do wyboru: albo mieszkanie dwupokojowe z kuchnią, bez łazienki i z wejściem przez kuchnię, — albo mieszkanie również dwupokojowe z łazienką, z przedpokojem, lecz — bez kuchni. Widocznie debatowały nad tym już od dłuższego czasu, bo młoda mężatka otworzyła mi drzwi z wypiekami na twarzy i cała drżąca poprosiła o moją kompetentną radę.

Naturalnie doradziłam mieszkanie z kuchnią, twierdząc, że domowe obiady to ważny i miły odpoczynek dla zmęczonego pracą, choć bardzo jeszcze młodego męża. Radziłam umieścić w kuchni łazienkę z prysznicem, bulier nad paleniskiem itd., a samą kuchnię urządzić tak, by brak przedpokoju nie dał się dotkliwie odczuwać (kolorowe zasłony, ślicznie lakierowane meble kuchenne itp.).

Ale obie panie, Pycha i Zazdrość, zakrzyczały mnie formalnie.

Zazdrość syczała: „A czy pani wie o tym, że inżynierowa X ma łazienkę wyłożoną różowymi kaflami i codzień się kąpie, że u dyrektorowej Y w przedpokoju wisi cudna ampla, że to wstyd wprowadzać gości przez kuchnię, że kuchnia nie może mieć posadzki, ani nawet porządnie utrzymanej podłogi, że inne zobaczą, obgadają!"

Pycha krzyczała: „Ja mam urządzenie wzorowe. Mam mieszkanie własne i nowoczesne. Mam kuchnię, łazienkę i przedpokój — stać mnie na to!"

Zaczęłam znów bronić mojego projektu: „A obiady domowe smaczne, zdrowe..." Ale nie dały mi dokończyć: „Co? oni młodzi, dzieci nie mają, zjedzą byle gdzie i byle co, a z przedpokoju drzwi szeroko otwarte ukażą miły salonik, a przy tym łazienka, codzienna kąpiel, codzienny prysznic — nic bardziej nie udelikatnia ciała, to prawdziwa rozkosz!" Znów mówię o bulierze i wannie w kuchni.

„Nie, nie, nie! nie chcę kuchni — woła młoda mężatka — nie chcę być kucharką, chcę żyć! Goście, brydż, herbatka, na to wystarczy kontakt i czajnik elektryczny".

Byłam przegłosowana.

Po paru tygodniach dowiedziałam się, że w tym nowym mieszkaniu bez kuchni młoda mężatka ciężko zachorowała na grypę; służąca przychodzi tylko rano, sprzątnie, zamiecie i napali w piecach; mąż wraca po biurze późno, gdyż idzie na obiad do jadłodajni i dopiero po swoim obiedzie przynosi coś do zjedzenia samotnej, chorej młodej kobiecie, która musi sama wstawać, by w elektrycznym czajniku przygotować sobie herbatę. Cały dzień samotna, nawet z kąpieli i prysznicôw nie mogła korzystać. Bardzo mi jej było żal.

Innym razem znów byłam świadkiem całej akcji strategicznej, zorganizowanej przez Pychę i Zazdrość. Na pewnym zebraniu pań obrano przez aklamację na przewodniczącą komitetu bardzo miłą i solidną osobę, która za zgodą całego zebrania dokooptowała sobie kilka pań do współpracy. Na drugi dzień po zebraniu, kiedy jeszcze nawet plan pracy nie został ułożony, do nowoobranej przewodniczącej przyszła delegacja pań, składająca się z Pychy, Zazdrości i jeszcze jednej zbuntowanej owieczki i zażądała usunięcia z komitetu pani Z., której mąż nie jest ani inżynierem ani doktorem, a która za dużo już pracuje społecznie, za dużo mówi i w ogóle — nie wiadomo, co myśli i co sobie wyobraża, gdyż panie ledwie jej podają rękę, a już stale z nią pracować nie będą — nie mogą — chyba, że zechce nie wtrącać się do niczego. Właściwie, co pani Z. sobie myśli? — mąż jej bez cenzusu, a ona rządzi się wszędzie. Wszystkie panie mają już dość tego!

Przewodnicząca, która znała panią Z. z poważnej i rzetelnej pracy i ceniła jej współpracę, nie chcąc pozbywać się jej pomocy, a z drugiej strony nie chcąc zrażać do pracy ogółu pań, nie znalazła innego wyjścia z sytuacji jak zrzeczenie się stanowiska przewodniczącej. Delegacja była na nią oburzona!

Czy i my nie spotykamy pośród nas tych miłych znajomych?

K. Albrechtówna

Plaga świątecznych porządków

Niejednokrotnie ogarnięta nagłym zapałem i przypływem chęci do porządkowania, wywracałam na stertę zawartość szuflad i z gorliwością, a szkodą dla lekcyj oddawałam się całodziennemu porządkowaniu. Nazajutrz bez żadnej potrzeby zaglądałam co chwila do szuflady, radośnie podziwiając równe kanty zeszytów i pod strychulec ułożone książki. Przyjemność taką miewałam rzadko, od jednej chwili zapału do porządkowania — do następnej. W międzyczasie panował w szufladzie groch z kapustą. Słyszałam wtedy: „Porządek nie polega na robieniu go, lecz na stałym utrzymywaniu".

To była tylko szuflada. Ileż przyjemności da codzienne patrzenie przez czyste okno, obracanie się wśród odkurzonych ścian, stąpanie po czystej podłodze, ujęcie ręką lśniącej klamki, świadomość, że na kaloryferach i piecach nie ma kurzu, a za obrazami pajęczyn. Ale właśnie codziennie, nie od święta; niech nikt nie zauważy nawet, jaką drogą uzyskuje się to; bez wywoływania zamętu, bez rewolucji. Któż nie zna plagi porządków?

Okna obdziera się z firanek, podłogi z dywanów, przesuwa się meble; w mieszkaniu jest zimno, bo wszędzie myje się okna, tapeciarz klei. Domownicy nie wiedzą, co ze sobą robić, nie mają gdzie się podziać, wszędzie przeszkadzają i wszystko przeszkadza: obiad spóźniony lub przypalony (spróbujmy zrobić wtedy wymówkę: — nie rozumiesz, nie doceniasz, nie współczujesz...) — każdy dzwonek denerwuje (spróbuj odwiedzić wtedy!), rwetes, piekło, wszystko wytrącone z równowagi, każdy przeklina te babskie porządki i ucieka.

W takim nastroju rodzina żyje parę dni. A pani domu — zalatana, zapracowana, niemal chora, niezrozumiana, ach — i jeszcze pieczenie ciast... Święta, zamiast być spokojnymi, oczekiwanymi, poświęconymi przyjemnościom dniami, stają się udręką. A przecież można tego wszystkiego uniknąć, prace umiejętnie zorganizować i rozłożyć.

Okres tych prac nad utrzymaniem porządku w domu— to rok cały. Czynności należy podzielić na codzienne, tygodniowe, miesięczne i okresowe. Uwzględnić to w planie sprzątania i uzgodnić z rozkładem dnia.

Przy codziennym sprzątaniu mieszkania (pokoje rzadziej używane, np. salonik, można sprzątać co drugi dzień) trzeba uwzględnić tygodniowe dokładne sprzątanie jednego lub dwóch pokojów, np.: we wtorek oprócz codziennego sprzątania staranne i szczegółowe sprzątnięcie jadalni, w środę — sypialni itd. W ten sposób w ciągu tygodnia w każdym pokoju i ubikacji będą uwzględnione czynności tygodniowe.

Pierwszy poniedziałek każdego miesiąca należy przeznaczyć na sprzątanie gruntowne rzadsze, np. mycie okien, trzepanie pościeli itp., — drugi poniedziałek miesiąca na inną czynność i w ten sposób w ciągu miesiąca każda z czynności jest wykonana.

Jeżeli osoba sprzątająca równocześnie gotuje, należy pamiętać, aby gruntowniejsze i zajmujące więcej czasu porządki uzgodnić z prostszym jadłospisem.

Dla ułatwienia pracy podaję spis czynności codziennych, tygodniowych i miesięcznych.

Sprzątanie codzienne.

Wietrzenie pokoju, w sypialni wietrzenie pościeli.

Porządkowanie na stołach, parapetach, oczyszczanie popielniczek, kwiatów z zeschłych liści.

Przy porządkowaniu, — ścieranie kurzu ze stołów, parapetów, drzwi, mebli i drobiazgów, pożądane z kaloryferów i chociaż z dolnych części pieca.

Omiatanie wilgotną miotełką dywanów, zamiatanie na wilgotno podłogi [1]), nadawanie połysku podłodze suknami.

Dokładne sprzątnięcie co tydzień każdego pokoju.

Trzepanie lub odkurzanie mniejszych dywanów.

Odsunięcie mebli, wytarcie kurzu za nimi i pod nimi. Starcie kurzu na piecach i szafach. Dokładne wytarcie kurzu z ram okiennych, drzwi, gzymsów i listew.

Obmycie parapetów, podstawek pod kwiaty i drzwi koło klamek.

Przetarcie szyb, klamek.

Napastowanie podłogi i wyfroterowanie w pokojach bardziej uczęszczanych.

Sprzątanie co miesiąc.

Mycie okien.

Odkurzenie lub wytrzepanie pościeli i mebli.

Wietrzenie i czyszczenie ubrań z szaf.

Czyszczenie platerów i sreber, czyszczenie klamek (pożądane co dwa tygodnie), mycie lub czyszczenie żyrandoli, wazonów, drobiazgów, szczotek.

Czynności co pewien okres.

Trzepanie dużych dywanów.

Okurzanie ścian i sufitów.

Pranie firanek.

Wiórkowanie lub mycie podłogi.

Jeżeli praca nasza będzie planowa, unikniemy porządków, wywołujących zamieszanie i czynności niepotrzebnych, szarpania się i utraty sił oraz pogody ducha. W domu będzie stale panować ład, porządek i harmonia.



Nie tak!

---

[1]) Liczne nasze nowe prenumeratorki zawiadamiamy, że utrzymanie porządku w mieszkaniu omówiliśmy w następujących dawnych zeszytach:

Nr. 17—18, 19, 20, 1936 r. — St. Szoberowa — „Codzienne sprzątanie mieszkań".
Nr. 14, 1935 r. — H. Lutostańska — „Nasze niedbalstwa mieszkaniowe".
Nr. 1, 1933 r. — M. Ulanicka — „Błyszczące posadzki".
Nr. 3, 1932 r. — M. Romanowa — Czyste sprzątanie na codzień a nie „od święta".
Nr. 10—11, 1931 r. — M. Ulanicka — „Mycie okien".
Nr. 1, 1930 r. — M. Chmieleńska — „Unikajmy kurzu w mieszkaniach".
Nr. 3, 1930 r. — Z. Zdanowska — „Technika odkurzania" i t. d.

Wanda Pomianowska

Ręce przy gospodarstwie

Najpiękniejszą kobietę szpecą brzydkie, niestaranne ręce, nic więc dziwnego, że każda z pań pragnie nadać swym rękom wygląd estetyczny. Estetyczna ręka powinna być kształtna, miękka a jednocześnie dość silna, w dotknięciu ciepła i sucha, o skórze zdrowej i gładkiej, dobrze naciągniętej, koloru blado-różowego.

Chrońmy ręce przed zniszczeniem. Praca przy gospodarstwie domowym bardzo niszczy ręce. Gotowanie, czyszczenie i sprzątanie, powodujące częste zmiany temperatury (np. woda gorąca i otwarte okno w zimny dzień oraz stykanie się z ostrymi środkami do czyszczenia, jak soda, mydło, proszki), a wreszcie brud i kurz, — to wszystko zostawia ślady na skórze i paznokciach.

Najlepiej byłoby zatem ochraniać ręce przez nakładanie rękawiczek: do sprzątania — bawełnianych luźnych, aby nie krępowały ruchów, do kuchni — cienkich gumowych, t. zw. rękawiczek operacyjnych, dobrze przylegających do rąk. Rękawiczki gumowe po skończonym zajęciu myjemy na rękach ciepłą wodą z mydłem i osuszamy ręcznikiem, a po zdjęciu przesypujemy wewnątrz talkiem i wkładamy do szczelnie zamkniętego słoja, aby nie stwardniały.

Różne narzędzia ochraniają ręce od zetknięcia się z brudzącymi przedmiotami i środkami niszczącymi skórę, a mianowicie: szczotki na długich rączkach do sprzątania, do zmywania naczyń itp., szczypce do wkładania węgla, uchwyty do garnków gorących itp.

Kto musi nosić ciężkie paczki, koszyki itp., powinien robić to w mocnych, dobrze dobranych do ręki rękawiczkach, aby ręka nie rozszerzała się zbytnio.

Zajęcia kuchenne, jak obieranie jarzyn, krajanie cebuli itd., pozostawiają na rękach niemiły zapach, w szczególności, jeśli pracowano bez rękawiczek; usunąć go można przez natarcie dłoni fusami od kawy z niewielkim dodatkiem drobno tłuczonego węgla drzewnego, a następnie przez dokładne umycie w ciepłej wodzie z mydłem.

Plamy na palcach od obierania jarzyn, owoców, orzechów włoskich puszczają od mocnego octu, soku cytrynowego i barszczowin z zakwaszonej mąki żytniej lub otrąb. Plamy z jodyny usuwamy spirytusem lub zupełnie świeżym mlekiem; farby olejne — terpentyną; tłuszcze, smary itp. na rękach usuwa benzyna. Wszystkich tych środków należy używać tylko w razie koniecznej potrzeby i w ilościach jak najmniejszych. Ocet i sok cytrynowy jako silne kwasy mogą wywrzeć fatalny skutek na skórę, powodując pierzchnięcie skóry przy nadmiernym lub zbyt długim użyciu; dlatego zaraz po zmyciu plam trzeba kwasy usunąć przez umycie rąk ciepłą wodą z mydłem, a następnie natrzeć ręce kremem lanolinowym.

Najtrudniej usunąć z palców plamy od obierania ziemniaków. By plam tych uniknąć, powinno się przy obieraniu ziemniaków mieć stale wilgotne ręce. Dlatego trzeba przygotować miseczkę z wodą i co jakiś czas zanurzać w niej dłonie (jeszcze skuteczniej byłoby obierać ziemniaki wprost w wodzie). Po skończonej pracy umyć ręce w ciepłej wodzie mydłem i szczoteczką, miejsca zaplamione natrzeć dokładnie pumeksem i sokiem z cytryny albo wytrzeć watą namoczoną amoniakiem, a potem jeszcze raz wymyć ręce ciepłą wodą z mydłem.



Aby zabezpieczyć paznokcie od zniszczenia przy porządkach domowych i wycieraniu kurzu, trzeba urobić na papkę trochę dowolnego suchego kremu (Krem Prałatów czy tp.) utartego z kredą i nałożyć tej masy pod paznokcie. Masa ta w ciągu kilku minut zaschnie i zabezpieczy zupełnie od zniszczenia palce i paznokcie, które po umyciu będą czyste i białe.

Pielęgnowanie rąk polega przede wszystkim na idealnej czystości, którą osiągamy przez umiejętne zastosowanie wody i mydła. Najlepiej jest myć ręce w wodzie miękkiej o temperaturze pokojowej, mydłem przetłuszczonym i miękką szczoteczką. Stosowanie do rąk mydeł alkalicznych z dużą zawartością sody lub potasu pozbawia skórę łoju skórnego, skutkiem czego naskórek, pozbawiony tłuszczu, jest w dotknięciu szorstki,

opierzchnięty i suchy, może pękać i ulegać zakażeniu. Prawie wszystkie gorsze gatunki mydeł zaliczają się do mydeł alkalicznych. Najbardziej alkaliczne są te mydła, w których po kilku miesiącach leżenia wydzielają się na powierzchni białe kryształki. Do pielęgnacji rąk należy używać dobrych mydeł t. zw. toaletowych lub innych czystych, jędrnych mydeł. By ręce nie pierzchły, należy je bardzo starannie osuszać miękkim ręcznikiem, wchłaniającym dobrze wilgoć.

Natłuszczanie zaraz po wymyciu jeszcze wilgotnych rąk odpowiednim płynem lub tłuszczem, który na wilgotno przenika w głębsze warstwy skóry i działa tym skuteczniej, przyczynia się do uzyskania gładkiego, elastycznego naskórka. Na **ręce spierzchnięte** doskonale działa nacieranie ich niedużą ilością bezwzględnie świeżego sadła surowego niesolonego, które dokładnie wcieramy w dłonie zaraz po umyciu. Jeszcze lepsze wyniki daje wcieranie kremu, przygotowanego w ten sposób: rozgniatamy w garnuszku 1 część lanoliny z 1 częścią niesolonego sadła. Gdy już oba te tłuszcze zmieszają się ze sobą (dobrze jest przy tym lekko podgrzać masę), dodać do nich ½ części wody z kilkoma kroplami gliceryny. Rozcierając dalej, otrzymamy rodzaj żółtego kremu, który znakomicie działa na spierzchnięte ręce.

Dla nadania rękom gładkości i białości można używać płynów, złożonych z następujących składników: 1) 1 część wody przegotowanej, ½ części wody kolońskiej, 1 część gliceryny i odrobinę kamfory, lub 2) na ½ szklanki wody i ½ szklanki wody kolońskiej użyć 20 g benzoesu, 20 g najlepszej gliceryny i wyciśnięty przez muślin sok z pół cytryny. Zmieszać dokładnie w butelce, przed użyciem płyn mocno wstrząsnąć. Kremy do natłuszczania rąk składają się z tłuszczy jak oliwa, lanolina, wazelina, sadło oraz z wody, gliceryny i innych składników. W skład kremu, który możemy sami sobie przyrządzić w domu, musi wchodzić lanolina, która powoduje to, że tłuszcze dadzą się utrzeć z wodą na krem. Lanolina jest więc tym głównym składnikiem, do którego dodajemy inne tłuszcze; stapiamy je z lanoliną i do tej masy dodajemy wody z gliceryną, do której można dodać soku cytrynowego lub też soku z ogórków. Dla otrzymania takiego typowego kremu bierzemy: 2 części lanoliny, 1 część oliwy nicejskiej, 1 część wazeliny amerykańskiej, to wszystko wkładamy do małego rondelka i lekko podgrzewamy, aż się wszystko stopi. Jednocześnie do szklanki wlewamy: ½ części wody, ½ części gliceryny i ¼ części soku z cytryny, mieszamy łyżeczką i wlewamy powoli do rondelka z ciepłymi tłuszczami, przy czym ciągle mieszamy zawartość rondelka. Po wlaniu zawartości szklanki mieszamy tak długo, aż wszystko ostygnie i wymiesza się na gęsty krem.

Do utrzymania gładkości rąk i ich bieli służą też t. zw. rękawiczki kosmetyczne do rąk, rodzaj okładów, które można samej przyrządzić w następujący sposób. Przygotować dwa surowe żółtka, dwie łyżeczki olejku migdałowego lub oliwy, 25 g wody różanej, 5—10 kropli tinktury benzoesowej. Żółtka rozbić z olejkiem migdałowym, dodać benzoes, wodę różaną, a w braku jej — kilka kropel zimnej przegotowanej wody i ucierać dokładnie. W tej mieszaninie moczy się rękawiczki i wkłada na przeciąg paru godzin. Pozostałą mieszaninę odłożyć do czystego słoika i przechowywać w chłodzie. Maść tę można użyć w sposób oszczędniejszy przez nasmarowanie rąk i nałożenie rękawiczek na całą noc.

Stwardnienia skóry po obu stronach paznokci trzeba usuwać przez nacieranie pumeksem, nadając owalny kształt końcom palców.

Szczególnej troskliwości wymagają **paznokcie**, które przy pracach domowych łamią się często. Rosnąc od korzenia, paznokieć pociąga za sobą często zachodzący na niego przyskórek, który wówczas łatwo pęka, dając początek bolesnym zadrom. Przyskórek trzeba codziennie delikatnie odsuwać mokrym ręcznikiem.

Chcąc uniknąć łamania się paznokci, wynikającego z powodu ich kruchości, dobrze jest nacierać je co drugi dzień tłuszczem. Dobrze jest również przecierać paznokcie mąką z migdałów słodkich, rozdrobnionych na papkę z miodem. Na łatwo łamiące się paznokcie doskonale wpływa zabieg następujący. Przygotować miseczkę ciepłej wody, wsypać jedną łyżeczkę sody, zanurzyć w wodzie paznokcie na przeciąg 20 minut; po wyjęciu dokładnie osuszyć i natrzeć tłuszczem.

Jeśli chodzi o wykończenie wyglądu paznokci, to wystarczy ograniczyć się do obcięcia, oszlifowania i wypolerowania lub pociągnięcia bezbarwnym lakierem. Było to zawsze i pozostanie najładniejszym i najwykwintniejszym wykończeniem starannie pielęgnowanej ręki.

Panie pracujące przy gospodarstwie winny specjalnie dbać o należyte utrzymanie rąk i paznokci, gdyż zajęcia gospodarskie są bardzo szkodliwe dla wyglądu rąk.



Komplet z wełny-samodziału. Rdzawa kurtka do ciemniejszej spódnicy. Guziki kurtki, kapelusz, torebka i oryginalne wykończenie kołnierza w kolorze spódnicy.

S. Witkowska

Najważniejsze wskazówki praktyczne o pieczeniu ciast drożdżowych

Uwagi podobnej treści podawał zeszyt 24 z ub. r., ale — ze względu na przybycie od tej pory paruset nowych prenumeratorek — uważaliśmy za wskazane powtórzyć te zasadnicze uwagi. (Przypisek Redakcji).

Podając zebrane wskazówki praktyczne myślę, że ułatwią one niejednej pani domu pieczenie ciast świątecznych i usuną niepokojące pytanie, „co zrobić, żeby ciasto się udało".

Na udanie się ciasta składa się wiele różnorodnych czynników, które kolejno omówię.

Czynności przygotowawcze na parę dni przed pieczeniem.

1) Oczyścić trzon kuchenny i piecyk do pieczenia z sadzy i popiołu; usunięcie sadzy i popiołu jest konieczne, gdyż te, jako złe przewodniki ciepła, przeszkadzają dobremu nagrzaniu piecyka (Nr. 2 b. r. „Pani domu"); 2) ustalić, jakie ciasta będziemy piekły, z jakiej ilości produktów, w jakiej kolejności, według których przepisów (wybierać przepisy sprawdzone lub zupełnie pewne); 3) obliczyć ilość potrzebnych produktów i zakupić na kilka dni przed pieczeniem ciasta, w najgorszym razie poprzedniego dnia, jedynie mleko trzeba zakupić tego samego dnia, w którym będziemy piekły ciasto.

Jakość produktów.

Mąka. Do wypieku ciast drożdżowych, zwłaszcza świątecznych, należy brać najlepszą mąkę pszenną. Przed użyciem mąkę przesuszyć, ogrzać i koniecznie przesiać, żeby między cząsteczki wtłoczyć pewną ilość powietrza.

Drożdże. Dobre świeże drożdże są jasno kremowego koloru i mają charakterystyczny zapach. Drożdże nieświeże lub źle przechowywane są ciemne, czasem ciągliwe, a nawet spleśniałe i posiadają zapach stęchły.

Ponieważ określenie jakości drożdży „na oko" nie jest pewne, przygotowujemy na jeden dzień przed zarobieniem ciasta t. zw. „próbę drożdży" czyli rozczyn, licząc ⅓ część łyżeczki od herbaty cukru i 1 łyżeczkę czubatą mąki na jeden dekagram drożdży. Rozczyn trzeba przygotować w następujący sposób: drożdże rozetrzeć w kamiennym lub innym garnku wraz z cukrem, dodać mąkę i tyle *ciepłego* mleka, żeby powstała masa gęstości kwaśnej śmietany. Wstawić garnek z rozczynem wraz z łyżką do innego naczynia z ciepłą wodą (temperatura wody powinna wynosić około 32°C — około 2° ciepła zużyje się na ogrzanie garnka kamiennego), nakryć papierem i zostawić do wyrośnięcia. Gdy rozczyn wyrośnie, co nie trwa dłużej niż 10 minut, należy zaraz użyć go do ciasta. Wyrośnięty rozczyn nie powinien stać dłużej niż ½ godziny, gdyż przerasta i kwaśnieje. Gdyby rozczyn w przeciągu pół godziny nie wyrósł pomimo sprzyjających warunków zewnętrznych, to znaczy, że drożdże są zepsute i nie nadają się do wypieku ciasta. Lepiej wtedy zmienić drożdże i nie narażać na zepsucie całej ilości ciasta. Przy przygotowaniu rozczynu następnego dnia należy stosować ten sam sposób i tę samą proporcję: ⅓ część łyżeczki cukru, 1 czubata łyżeczka mąki na każdy dekagram drożdży.

Jaja. Do ciasta używamy jaj świeżych i dajemy je zawsze spulchnione przez ubijanie lub ucieranie, aby wprowadzić do ciasta większą ilość powietrza (utarte żółtka z cukrem, ubite całe jaja, ubite żółtka bez cukru na parze, ubita piana). Przy oddzielaniu żółtek od białek musimy rozbijać jaja nad talerzykiem, aby sprawdzić w porę świeżość i nie zepsuć całej ilości oddzielonych żółtek lub białek. Nieprzyjemny zapach nieświeżych jaj, a zwłaszcza zapach stęchły, pozostaje i po upieczeniu ciasta.

Tłuszcz. Najlepszym, a zarazem i najdroższym tłuszczem, używanym do ciast, jest masło. Możemy je w tańszych ciastach zastąpić smalcem, fryturą wołową lub olejami. Możemy również użyć masła solonego, ale masło nie może być stare ani zjełczałe. Tłuszcz do ciasta dajemy stopiony, wlewając naraz niewielkie ilości do ciasta już zarobionego. Czasem do ciast drożdżowych dodajemy masło surowe, ale utarte z żółtkami na jednolitą masę.

Cukier. Najlepiej dodawać do ciasta mączkę cukrową, kryształ przetłuczony lub roztarty z żółtkami.

Mleko jest najodpowiedniejszym płynem do zarabiania ciast drożdżowych, gdyż dostarcza drożdżom pożywki, potrzebnej do ich rozwoju. Temperatura mleka powinna wynosić 25 do 30° C, gdyż w tej temperaturze drożdże rozmnażają się najszybciej.

Przyprawy i dodatki. Wszystkie przyprawy i dodatki do ciasta należy przygotować dzień wcześniej, albo w dniu pieczenia przed rozpoczęciem pracy.

Wanilię utrzeć między kostkami cukru na tarce. Przechowywać szczelnie zamkniętą.

Skórkę pomarańczową i cytrynową otrzeć na tarce, uważając, żeby nie ścierać równocześnie gorzkiego, białego miąższu. Otartą skórkę wymieszać z cukrem, zakryć. Można tak przygotowaną przechowywać czas dłuższy. Inny sposób: skrajać skórkę z pomarańczy bez białego miąższu, pokrajać w drobną kostkę lub paski, złożyć do małego słoika, przesypać cukrem, owiązać pergaminem i tak przechowywać. Używać do ciast i legumin. Można również użyć do ciasta skórki pomarańczowej smażonej.

Migdały sparzyć, obrać, wysuszyć w piecu, posiekać lub przepuścić przez maszynkę. Lepiej nie kupować migdałów łupanych, gdyż dużo jest odpadków, wskutek czego nie wypadają taniej od najdroższych gatunków. Są w handlu pestki morelowe, tańsze od migdałów, a zastępujące je, trudne jednak do obierania.

Szafran, obecnie rzadko stosowany, służy do barwienia ciasta. Zalać szafran na noc niewielką ilością wody wrzącej lub spirytusem. Możemy również zabarwić ciasto sokiem z marchwi.

Rodzynki przebrać, wymyć w letniej wodzie, osuszyć w ścierce. Takie dodatki, jak rodzynki, migdały, skórkę smażoną itp. dodajemy do ciasta już wyrobionego. *Uwaga.* Żeby bakalie w cieście nie opadały, zwłaszcza w keksach i piernikach, należy je przed połączeniem z ciastem oprószyć cienką warstwą mąki.

Czynności przy pieczeniu.

1) Przygotować wszystkie produkty, przyprawy i dodatki do ciasta. Przygotować wszystkie naczynia i narzędzia

Narzędzia potrzebne do rozczynu: jeden kamienny garnek, jedna mała drewniana łyżka, miska lub rondel z ciepłą wodą.

Narzędzia potrzebne do ciasta: brytfanna do ogrzewania mąki, sito, naczynie większe do wyrabiania ciasta, garnek na mleko, garnek na masło, miska do ucierania żółtek i wałek, naczynie na białka, mały spodek do oddzielania jaj, nóż, łyżka, pędzel do smarowania form, formy lub blachy.

2) Postawić mąkę do ogrzania nad ciepłą ale nie gorącą płytą kuchenną lub wstawić do *letniego* piecyka.

3) Przesiać mąkę do naczynia, w którym będziemy wyrabiały ciasto, postawić w cieple.

4) Postawić mleko do ogrzania i masło do stopienia.

5) Oddzielić żółtka od białek.

6) Przygotować rozczyn wyżej opisanym sposobem. Gdy przybędzie jeszcze raz tyle co było, rozczyn jest gotowy.

7) Utrzeć żółtka z cukrem, ubić pianę, jeżeli wchodzi w skład ciasta.

8) Zarobić ciasto. Do mąki wlać utarte żółtka z cukrem (dodać pianę, jeśli wchodzi w skład ciasta), dodać wyrośnięty rozczyn, przyprawy, wlać prawie całą odmierzoną ilość mleka wg. proporcji (naczynie po rozczynie i żółtkach dokładnie opłukać mlekiem) i zarabiać.

9) Gdy składniki połączone, wlewać cienkim strumieniem ciepły tłuszcz i wyrabiać tak długo, aż ciasto odstanie od ręki, stanie się lśniące i gładkie, a na powierzchni zaczną pokazywać się pęcherzyki.

10) Do wyrobionego ciasta dodać rodzynki, migdały itp. dodatki, wymieszać, obrać ciasto z boków, przykryć ścierką, postawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Wstawić naczynie z ciastem do drugiego naczynia z ciepłą wodą i w miarę potrzeby dolewać ciepłej wody, albo ustawić wysoko nad ciepłą płytą kuchenną, uważając, żeby temperatura nie podnosiła się. Najodpowiedniejszą temperaturą dla rozmnażania drożdży, a więc i dla rośnięcia ciasta jest 25 do 30°C. (Wysoka temperatura jest szkodliwa dla drożdży i niszczy komórki drożdżowe, powstaje wtedy t. zw. ciasto zaparzone, na skutek zniszczenia komórek drożdżowych zbyt wysoką temperaturą). W czasie rośnięcia ciasta nie trzeba go poruszać ani wstrząsać, żeby nie opadało.

11) Przygotować formy na ciasto, a także patyczek zestrugany i papier do ochrony ciasta w czasie pieczenia. Formy na baby starannie smaruje się masłem i wysypuje tartą bułką, a na dno formy kładzie się równo wycięty krążek papieru, który też należy wysmarować masłem i wysypać bułką. Na strucle i placki także smaruje się formy masłem i wysypuje bułką. Na drobne ciastka drożdżowe, bułki, kołacze, smaruje się blachy tłuszczem i wysypuje mąką.

12) Palić w piecu kuchennym. Ścisłe ustalenie momentu palenia w piecu kuchennym jest trudne i zależne w pierwszym rzędzie od funkcjonowania pieca. Jedne piece rozgrzewają się szybko, inne powoli; w jednych piecach wystarczy napalić wtedy, kiedy ciasto wyrośnięte wkładamy do formy do powtórnego wyrośnięcia, inne piece należy zacząć ogrzewać zaraz po wyrobieniu ciasta. W każdym razie lepiej napalić trochę za wcześnie niż za późno, gdyż ciasto w piecach lepiej i dłużej wygrzanych ładniej się piecze. Biorę pod uwagę warunki miejskie, gdzie pieczenie ciasta odbywa się w piecyku, a nie w specjalnych piecach. Jednak i w tym wypadku kolejność czynności nie ulegnie zmianie. Piecyk gazowy zapalamy na dwadzieścia minut przed wstawieniem ciasta i ogrzewamy pełnym płomieniem. Tak do pieca węglowego jak i do gazowego równocześnie z zapaleniem można włożyć na środkową podstawkę kawałek papieru lub trochę mąki na papierze. Gdy mąka i papier zrumienią się na brązowy kolor, to znaczy, że piec jest odpowiednio wygrzany i można piec ciasto drożdżowe. Inne rodzaje ciast wymagają innych prób. Najłatwiej oznaczyć temperaturę termometrem. Dla ciast drożdżowych temperatura waha się od 200 do 250°C, zależnie od wielkości sztuk i gatunku ciasta. Ciasta niesłodkie wymagają gorącego pieca, słodkie umiarkowanego.

13) Gdy ciasta przybędzie w dwójnasób, nakładać w formy. Najlepszego ciasta nakładamy ⅓ formy, tańszego ½ formy i stawiamy w ciepłym miejscu do powtórnego wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie do brzegu form, smarujemy jajem, wstawiamy do średnio gorącego pieca, ochraniając w miarę potrzeby papierem przed zbyt silnym zrumienieniem. Żeby sprawdzić czy ciasto jest upieczone, próbujemy cienko zastruganym patyczkiem; jeżeli patyczek po wyjęciu z ciasta będzie suchy i nieoblepiony, to znaczy że ciasto jest upieczone.

Regulowanie ciepła w piecu kuchennym w czasie pieczenia ciasta. Jako materiał opałowy przygotować węgiel i większą ilość drzewa w dużych kawałkach. Zmniejszamy ogień przez: zamknięcie drzwiczek popielnika, przez przesunięcie żaru od strony piecyka na przeciwną stronę lub naprzód, przez zdjęcie 2 do 3-ch krążków z płyty kuchennej i nie dokładanie większych ilości opału. Odwrotnie postępujemy, jeżeli chcemy ogień zwiększyć. Jeżeli zależy nam na szybkim uzyskaniu płomienia, to dokładamy większe ilości drzewa.

W piecykach gazowych regulowanie temperatury jest łatwiejsze. Po nagrzaniu pieca do odpowiedniej temperatury zmniejszamy płomień ustawiony poziomo (na pionowym pieczemy mięso) do połowy i na tak zmniejszonym płomieniu pieczemy ciasto do końca. Czas pieczenia ciasta w piecyku gazowym nie różni się wiele od pieczenia w piecykach ogrzewanych węglem.

Możemy również upiec niewielkie ilości ciasta w naczyniu zwanym „prodiż", na palniku gazowym lub maszynce spirytusowej Emes.

Czas pieczenia ciasta. Baby wagi ½ kg pieczemy 35 do 40 minut. Placki ½ kg pieczemy 20 do 30 minut. Baby ¾

Sygnalizujemy niektóre spośród artykułów w następnym numerze—z dnia 1 kwietnia b.r.

Co mówi znany psycholog amerykański o drodze do szczęścia.
Jak podawać wina na przyjęciach?
Co widziałam na Targach Wiedeńskich?
Odżywianie na wiosnę.

do 1 kg — ¾ godziny. Baby 2 kg — 1¼ godziny. Placki 1 kg — do ¾ godziny. Placki większe — ok. 1 godziny.

Wyjmowanie ciasta z formy. W 5 do 10 minut po wyjęciu ciasta z pieca podważamy je lekko nożem, uważając żeby nie kaleczyć i wyjmujemy z formy. Przy wyjmowaniu należy ciasto przytrzymać lekko ręką, oprzeć ciasto o brzeg stolnicy lub półmiska i zostawić w równomiernej temperaturze do zupełnego wystudzenia, zmieniając kilka razy położenie ciasta.

Przechowywanie ciasta. Baby po 24-godzinnym wystudzeniu włożyć do form wymytych i osuszonych, przykryć płótnem, owiązać papierem; zachowują świeżość około dwóch tygodni. Placki lub strucle włożyć do form wyłożonych papierem, przykryć płótnem, owiązać pergaminem lub zawinąć tylko w pergamin. Przechowywać w chłodnym suchym miejscu.

W lecie, kiedy ciasto wysycha bardzo prędko, możemy je 2 do 4-ch dni przechowywać owinięte w grubej serwetce zmoczonej w zimnej wodzie i bardzo mocno wyciśniętej (co do kropli). W dni upalne serwetkę moczyć codziennie. Tak zapakowane ciasto zabierać na wycieczki; zachowuje dobry smak i wcale nie wysycha.

Przygotowując ciasta świąteczne, pani domu nie może zapominać o tym, że jej trud i kłopot w oczach dziecka jest cudownym misterium, a uczestniczenie w nim — szczytem marzeń dziecięcych. Tak łatwo zadośćuczynić tym marzeniom. Przy pieczeniu wielkich, wspaniałych bab „dla dorosłych" i okazałych mazurków trzeba pamiętać o pozostawieniu niewielkiej ilości ciasta na „dziecinne" babeczki i mikroskopijne mazurki, które muszą być dokładną miniaturą swych większych sióstr i braci. I niech dziecko samo przyłoży ręki do pracy przy „swoim" cieście, niech się nabiedzi i napracuje, by potem z radosną dumą częstować rodziców i gości przysmakami własnego wyrobu.

Fot. Paramount.



Recenzja o pracy

Z. CZERNY i M. STRASBURGER: Dostosowanie sposobu racjonalnego żywienia do budżetu rodziny. Stronic powielonych 46. Nakład Związku Pań Domu.

We wstępie uprzytomniają autorki czytelniczkom fakt kurczenia się budżetów rodzinnych w obecnych czasach kryzysu, podkreślając, że fakt ten zagraża poważnie siłom fizycznym (a dodałbym także i duchowym) obecnego i przyszłego społeczeństwa. Tego rodzaju objawy mogliśmy obserwować na dzieciach poczętych i wzrastających w okresie lat wielkiej wojny. Autorki podejmują więc pożyteczną pracę na polu racjonalnego żywienia rodzin.

W części II autorki omawiają wartość odżywczą mięsa i ryb, przy czym zwracają uwagę na możność użytkowania tańszych części składowych zwierzęcia (flaki, mózg i inne) oraz na potrzebę spożywania mięsa przedniego przez ludność chrześcijańską, co wpłynie na obniżenie ceny mięsa w ogóle, dalej propagują wątrobę w wypadkach anemii. Autorki są zwolenniczkami zasady „mało mięsa — dużo jarzyn", ograniczając ilość mięsa do 100 g dziennie. Przy potrawach mięsnych, uzyskiwanych przez duszenie, należałoby zaznaczyć, że są one trudno strawne dla starców i dzieci. Pochwały godną u autorek jest chęć propagowania spożycia ryb morskich, mrożonych i wędzonych. Wypadałoby jednak podkreślić trudną strawność ryb wybitnie tłustych, jak np. węgorza, którego skóry w ogóle się nie trawi, a nadto podać sposób odwaniania ryb morskich za pomocą węgla drzewnego, a lepiej kostnego, albowiem niemiła woń ryb morskich stanowi główną przyczynę małego ich spożycia w naszych domach.

W rodziale III, omawiającym nabiał, propagują autorki spożywanie mleka zarówno ze względów ekonomicznych (jako normalnie tańsze w porównaniu z mięsem) i zdrowotnych, podkreślając obecność w tym produkcie wszelkich niezbędnych składników odżywczych łącznie z witaminami i enzymami.

Pierwszorzędnej wartości są szczegółowe uwagi o przyczynach niechęci wielu osób do spożywania mleka, o prawidłowym sposobie jego ogrzewania, zużytkowaniu kożucha itd. Podkreślono również silnie wartość odżywczą sera i jaj. Co do tych ostatnich podano sposoby przyrządzania ich w potrawach bez strat witaminowych. Właściwej i sprawiedliwej ocenie poddano wartość odżywczą grzybów i roślin motylkowych, przy czym podano sposób prawidłowego gotowania grochu i innych strączkowych bez straty soli mineralnych.

Następnie podano przepisy na 12 potraw tanich wraz z kalkulacją cen (posiłek dla 5 osób z kosztami sporządzenia od 92 groszy do 1,66 zł.), zestawionych w ten sposób, że białka pośledniejszego gatunku uzupełnione są w tych potrawach białkiem pełnowartościowym.

W części IV omówiono z pomiędzy pokarmów energetycznych tłuszcze, cukier, mąkę, chleb i ziemniaki. Słusznie zwrócono w tym rozdziale uwagę na marnotrawstwo, jakiego dopuszczają się nasze domy podczas smażenia „na czystym maśle" w odniesieniu do niszczenia witaminów. Tak samo zwrócono uwagę na niszczenie tych związków w śmietanie, którą podprawia się na gorąco zamiast używać jej w stanie surowym przy samym końcu przyrządzania danej potrawy. Autorki słusznie potępiają stosowanie przy pieczeniu sztucznych środków, nie zawierają-



Kryta cieplica w Ciechocinku.

cych nie tylko śladów witaminów, ale nadto — dzięki swej alkaliczności — niszczących te cenne połączenia. Obszernie omówiono ziemniaki, jako nasz główny pokarm w Polsce, przy czym podano rady maksymalnego wyzyskania wszelkich składników ziemniaka (obliczanie rocznego zapotrzebowania na rodzinę, wprowadzenie urozmaicenia w potrawach z ziemniaka, prawidłowe jego przyrządzanie).

Pod względem wartości uwag rozdział V o jarzynach i owocach nie tylko nie ustępuje innym częściom pracy autorek, ale może nawet je przewyższa. Spotykamy tu po mistrzowsku ujęte zdobycze nauki w odniesieniu do wpływu jonów solnych, witaminów, enzymów, barwników roślinnych (karotyna, ksantofil i inne) ze świata roślinnego na procesy życiowe człowieka i jego stan zdrowia. Umiejętne i oszczędne stosowanie jarzyn w kuchni ujęto w 5 punktów, które powinny być wyryte złotymi zgłoskami w umyśle każdej gospodyni. Uzasadniono obszernie sposób przyrządzania poszczególnych grup jarzyn, zastosowanie gotowania w parze określonych jarzyn, pieczenie ich, w wyjątkowych razach używanie dogotowywacza przy gotowaniu grochu, fasoli i sypkich kasz. Straty, jakie poniosą jarzyny podczas gotowania w tym przyrządzie uzupełniać polecają autorki przez dodanie jakiegoś świeżego produktu, (cytryny, surowej śmietany, soku z kiszonych ogórków itp.). Zakończenie V części stanowi omówienie surówek wraz ze wskazówkami racjonalnego ich przyrządzania.

„Zakończenie" jest doskonale ujętym streszczeniem zasad odżywiania i uwag o ekonomicznym i racjonalnym sposobie przyrządzania potraw. W ustępie końcowym przytaczają autorki próby ustalenia budżetu domowego, jakie podejmowano w Ameryce, aby tym wzorem pobudzić umysły także i u nas do podjęcia podobnego zadania. Dyskusja publiczna nad kwestią ustalenia pewnych norm budżetu domowego u nas byłaby nader pożądana, albowiem tą drogą można by zwrócić uwagę społeczeństwa nie tylko na stronę ekonomiczną w ścisłym słowa znaczeniu, ale także na stronę naukową zagadnienia, na kwestię tężyzny fizycznej i duchowej społeczeństwa.

Ostatnich 5 stron tekstu — to powtórzenie wiadomości, wyłożonych w pracy autorek, to egzamin dla czytelniczki, czy wyłożone zasady należycie pojęła i czy umie je zastosować. Tytuł brzmi: Analiza racjonalnych i nieracjonalnych jadłospisów obiadowych. Autorki podają kilka przykładów błędnie i dobrze zestawionych jadłospisów, analizują dobre i złe strony swych zestawień, podają sposoby, jak należy złe naprawić, nie podnosząc kosztów przyrządzenia lub tylko podnosząc je nieznacznie.

Praca jest pod każdym względem (naukowym, praktycznym, metodycznym) wzorowo ujęta. Może oddać ogromne usługi nauczycielkom i uczenicom wyższych klas szkoły powszechnej, paniom domu w mieście i na wsi.

dyr. Bronisław Duchowicz (Lwów).

H. Mamelokowa

Wrażenia z Wystawy Turystycznej i Letniskowej

Wystawa Turystyczno - Uzdrowiskowa i Letniskowa, urządzona na jesieni r. ub. w Krakowie, była dla mnie rewelacją. Nie tylko dlatego, że propaganda tej wystawy była w stosunku do jej wartości za mała (tak mała, że jeden z panów starostów, przyjechawszy do Krakowa, aby obejrzeć eksponaty, nadesłane przez jego własny powiat, przez cały dzień nie mógł się dopytać o adres wystawy!), ale także z innych względów.

Na wystawie tej po raz pierwszy zetknęłam się z akcją, zmierzającą do uporządkowania spraw letniskowych, zaledwie przed dwoma laty zapoczątkowaną i prowadzoną przez Związek Powiatów R. P. Olbrzymie znaczenie tej akcji charakteryzuje wydana przez Związek „Instrukcja dla samorządowych Komisji Letniskowo-Turystycznych", w której czytamy:

„Ideowym założeniem pracy komisji winno być przede wszystkim urabianie przekonania w środowisku, że przybywającą rzeszę letników, kuracjuszy i turystów należy przyjąć jak najprzychylniej i tak obsłużyć, aby zadowoleni pod każdym względem ze stworzonych im warunków pobytu, powracali stale, przy każdej okazji i byli najlepszym czynnikiem propagandy".

Środki, które mają służyć dla osiągnięcia tak sformułowanego celu, są bardzo różnorodne i ogarniają całokształt sprawy.

Widziałam na wystawie modele i plany racjonalnych domków letniskowych oraz mieszkań, odnajmowanych letnikom w domkach gospodarzy wiejskich; zaznajomiłam się z pracą „poradni budowlanych" czynnych w wielu gminach. Oglądałam „kataster letnisk" (bardzo szczegółowy opis każdej miejscowości na terenie każdego powiatu) i „karty pomieszczeń letniskowych", opisujące drobiazgowo każde poszczególne mieszkanie zakwalifikowane przez komisje (mieszkania nieodpowiednie, brudne, z robactwem, wilgotne — są zdyskwalifikowane i nie wchodzą do rejestru. Przeglądałam dowcipne obrazki dydaktyczne, rozdawane ludności gmin wiejskich, a propagujące czystość i porządek („czy to taki wielki trud, by usunąć nieład, brud"), racjonalną aprowizację letniska („dwie pietruszki, jeden rydz — a poza tym nie ma nic"), właściwe zachowanie się dzieci wobec turystów („dzieci złe, wprost niebezpieczne, jak miłe są dzieci grzeczne") i zwalczające różne inne dokuczliwe plagi naszych letnisk. Po rozejrzeniu się w bogatym materiale, zebranym

na wystawie, sygnalizuję czytelniczkom „Pani Domu" powstanie placówki, z którą zarówno w interesie społecznym, jak i osobistym powinnyśmy współpracować jak najszerzej. Wiosną, gdy sprawa wyboru letniska staje się znów aktualna, warto pamiętać, że Zw. Powiatów R. P., Kraków, ul. Św. Marka 8, II p., może naszym wyborem korzystnie pokierować.

Urok letnisk, rozrzuconych po całej Polsce, pokazano nam na wystawie w sposób przekonywujący: oprócz licznych fotografij i map, wszystkie powiaty nadesłały przepiękne wytwory sztuki regionalnej: tkaniny, hafty, ceramikę, wyroby z drzewa i wikliny, z papieru i ze słomy. — Pięknie jest u nas — zdawały się krzyczeć wystawione (umiejętnie i estetycznie) eksponaty. — Jeśli przy tym będzie czysto i wygodnie... — marzyłam....

Będzie. I to w krótkim czasie. Akcja Związku Powiatów wzbudza zaufanie, wypada jedynie żałować, że dotychczas objęła, jak się zdaje, jedynie Małopolskę, Pomorze i Kresy wschodnie; zdumiewająca jest abstynencja powiatów Polski środkowej. Czyżby w okręgu podwarszawskim, w okolicy Łodzi, w łowickim, nad brzegami Wisły, Bugu, Sanu i Narwi, w tylu innych miejscach i miejscowościach, ściągających letników, nic nie można było ulepszyć. Niczym pochwalić się na wystawie?

Wystawa Turystyczno-Uzdrowiskowa i Letniskowa działała przekonywująco. Nigdy nie wątpiłam w to, że świat jest piękny i interesujący. Ale też nigdy nie miałam tak intensywnej chęci obejrzenia wszystkiego, wykorzystania wszystkich możliwości podróży — jak właśnie pod wpływem wykresów, map, planów, obrazów i fotografij, patrzących ze wszystkich ścian sal wystawowych. Polska z lotu ptaka. Jeziora Augustowskie, widok z Kasprowego, Gdynia w czasie Święta Morza, winobranie w Zaleszczykach, Polskę zwiedzają cudzoziemcy, urządzenia kąpielowe Krynicy, słony basen w Ciechocinku, Nałęczów i Wileńszczyzna, wyprawy kajakowe i wysokogórskie itd., itd. Ogromne bogactwo możliwości.

To nic, że z możliwości tych tak mało naprawdę korzystamy. To, że istnieją, nadaje życiu wartość i cenę.



Płaszcz letni z wełny białostockiej, demonstrowany na pokazie mody letniej, urządzanym przez spółdzielnię. „Inicjatywę" i sklep „Len Wileński". Ozdobiony przy szyi przewiązaniem z brązowego zamszu. Wiązany na taką samą kokardę pasek także z zamszu. Czapeczka z samodziału.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

Zapraszamy wszystkie członkinie na doroczny Zjazd delegatek Oddziałów Z. P. D., który odbędzie się we Lwowie w dn. 14, 15 i 16 kwietnia b. r.

Mamy nadzieję, że ciekawe tematy, które będą omawiane podczas zjazdu, jak również chęć zobaczenia strażnicy naszych wschodnich granic — pięknego miasta Lwowa, które z wielką radością oczekuje gości, zachęcą Panie z całej Rzeczypospolitej do przybycia na te uroczyste dni naszego Związku.

Oddział we Lwowie — ul. Batorego 38

Zarząd Główny w Warszawie.

PRZEDŁUŻENIE TERMINU KONKURSU NA REFERAT

Zarząd Główny Związku Pań Domu komunikuje, że ogłoszony na wiosnę 1936 r. termin konkursu na referat p. t. „Gospodarstwo Domowe jako część gospodarstwa narodowego" został przedłużony do 1 stycznia 1938 r., wobec tego, że nie wpłynęła dotąd dostateczna ilość prac.

Warunki konkursu:

1) Referat przeznaczony jest dla pań domu i ma na celu podkreślenie ważności i wykazanie znaczenia gospodarki domowej w całokształcie gospodarki narodowej (państwowej i społecznej).

2) Referat winien być opracowany rzeczowo i ciekawie ilustrowany liczbami, wykresami lub t. p. na podstawie źródeł naukowych polskich i zagranicznych z zakresu ekonomii społecznej.

3) Rozmiary referatu oznacza się na 300—400 wierszy, wiersz po 60 znaków pisarskich, pismo maszynowe.

4) Referat winien być zaopatrzony godłem, z dołączeniem zapieczętowanej koperty, zaopatrzonej takimże godłem, zawierającej wewnątrz nazwisko i adres autorki lub autora.

5) Nagroda za referat, przyjęty przez sąd konkursowy i uznany za najlepszy, wynosi zł. 100.—.

6) Sąd Konkursowy stanowi Zarząd Główny Związku Pań Domu oraz Komisja Kwalifikacji Wydawnictw przy Instytucie Gospodarstwa Domowego.

Zarząd Główny Z. P. D.

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Chełmie Lub.
ul. Sienkiewicza 8.

W dniu 3 stycznia na prośbę Miejsk. Obyw. Kom. Pom. Zimowej dla bezrobotnych urządzono zbiórkę na Pomoc Zimową, w której z powodu panującej grypy wzięło udział tylko 12 członkiń. Zebrano zł. 80,63. Na zebraniu miesięcznym 4 stycznia zdano sprawę z choinki dla biednych dzieci i ze zbiórki ulicznej; rozpoczęto walkę z niepunktualnością, nakładając 20 gr. kary za każdorazowe spóźnienie się na zebranie, a uzyskane pieniądze pójdą na dożywianie dzieci w Polsk. Klubie Społ. Dn. 16 stycznia Związek urządził „Bal Perkalikowy", jeden z najlepiej udanych bali, który dał dochodu zł. 355,—. Po potrąceniu wydatków i podatku przekazano na dożywianie biednych dzieci przeszło 70 zł. Na balu tym urządzono również loterię na zrobione przez panie z Z. P. D.: lalkę, poduszkę i komplet serwetek; uzyskany dochód zł. 52.— przekazano do kasy Oddziału.

Oddział w Częstochowie
ul. Kilińskiego 13 m 6.

W grudniu odbyły się staraniem Oddziału następujące imprezy. *Pokazy:* pieczenia pierników i pierniczków; zup Maggiego; zakąsek (dla Rodziny Wojskowej); pieczenia ciast świątecznych (na kiermaszu Kom. Pomocy Zimowej); sprawiania i przyrządzania ryb morskich i słodkowodnych; rozbioru mięsa wołowego; zastosowania soi w gospodarstwie domowym. W tym okresie odbyły się *odczyty:* „Elektryczność na usługach pani domu" — inż. Gołębiowski z Warszawy; „Nowa ustawa o uboju i użyteczności mięsa przedniego" — lekarz weter. dr. Chmurko; „Zadania kobiety w zakresie zdrowia rodziny" — dr. St. Chorzelska; „Budżet domowy jako podstawa dobrobytu" — H. Mamelokowa z Sosnowca; „Społeczna odpowiedzialność pani domu" — Z. Brykalska; „Znaczenie gospodarczego kształcenia kobiet" — L. Pachońska, dyr. Państw. Szk. Zaw. Żeńsk. Przeprowadzono dyskusję na temat: „Miłość i obowiązek", zagajoną przez J. Frybesównę. Odbył się kurs języka francuskiego dla początkujących i dla zaawansowanych; kurs języka angielskiego dla mniej i więcej zaawansowanych; 4-tygodniowy kurs robót włóczkowych; 2-lekcjowy kurs przekąsek zimnych i gorących.

Wydział klubowy urządził: 8 wieczorów towarzyskich z brydżem; 3 wieczory towarzysko-dyskusyjne; 2 herbatki dla członkiń.

Sprowadzono tablice I. G. D. rozbioru mięsa wołowego. W miejscowej prasie umieszczono artykuły: „Czy i jak użytkować przednie mięso wołowe" — Z. Brykalskiej; „Wartość odżywcza mięsa" — H. Grąbczewskiej oraz „O użytkowaniu mięsa przedniego" — H. Grąbczewskiej. Wydano referat w sprawie zbiórki na pomoc zimową.

Oddział w Krakowie
Rynek Gł. 6 m. 13.

Skład nowego Zarządu: przew. — p. Z. Jacewiczowa, I-a wice-przew. — p. M. Leśnodorska, II-a wice-przew. — p. St. Rodakowska, sekretarka — p. M. Szczepańska, zast. sekr. — p. H. Kielanowska, skarbniczka — p. A. Dültzowa, zast. skarbn. — p. W. Banasiowa; członkinie z wyboru: pp H. Bigo, K. Maruszczenko-Bohdanowska, D. Gąssowska, Z. Jurowa, A. Krzetuska, I. Piotrowska, H. Spettowa, W. Zamorska; członkinie z kooptacji: pp. Al. Hajdukiewiczowa, B. Krzyżanowska, E. Pintnerowa, M. Starnawska.

Oddział w Lublinie
ul. Szopena 8.

Skład nowego Zarządu: przew. — p. G. Zarembina, I-a wice-przew. — p. J. Bilińska, II-a wice-przew. — p. H. Gollina, sekretarka — p. Wł. Tomankowa, zast. sekr. — p. R. Russocka, skarbniczka — p. I. Xiężopolska, zast. skarbn. p. J. Kolberowa, przew. świetlicy — p. H. Targońska, przew. sekcji imprez. — p. J. Zajączkowska; członkinie Zarządu: pp. D. Szafnicka, N. Drue, J. Haciewiczowa.

Oddział we Lwowie
ul. Batorego 38.

Na zebraniu odbytym w dniu 11 lutego ukonstytuował się Zarząd w następującym składzie: przewodnicząca — p Zofia Weiglowa, I-a wice-przew. — p. Stanisława Błażejowska, II-a wice-przew. — p. Stanisława Wejnertowa, sekretarka— p. Maria Koziarowa, skarbniczka — p. Stefania Neymanowa, zast. sekr. — p. Stanisława Bojanowa, zast. skarb. — p. Elżbieta Bartoszewiczowa; członkinie — panie: Irena Gorecka, Maria Jagiełłowa, Olga Korowiczowa, Bogusława Kwiatkowska, Leokadia Matkowska, Zofia Opiołowa, Stefania Ruckerowa, Jadwiga Sywulakowa, Zofia Wygodzina; komisja rewizyjna w Warszawie — p. Maria Bartlowa, Kom. rew. Oddziału we Lwowie — pp. Justyna Freundowa, Janina Żmudzińska i Helena Wątorkowa; delegatki na zjazd we Lwowie: pp. Stanisława Błażejowska, Maria Nahlikowa, Olga Korowiczowa, Julia Skodowa, Maria Bartlowa; zastępczyni — p. Felicja Zaborska; sąd rozjemczy — panie: Maria Bartlowa, Julia Skodowa. Paula Dziewońska; zast. — p. Katarzyna Wierzbicka.

Oddział w Łęczycy
ul. Panieńska 3.

W listopadzie rozpoczęto lekcję gimnastyki dla pań pod kierownictwem p. Jaroszczakówny, absolwentki C.I.W.F. Odbywają się one dwa razy w tygodniu od 8—9 wiecz. Zapisało się 20 pań. Lekcje odbywają się w sali gimnazjum za opłatą zł. 2,50 miesięcznie od osoby, goście płacą zł. 3,—. W grudniu zbierały się panie codziennie i robiły ozdoby choinkowe, po czym urządzono pokaz od 10—15 grudnia. Kilka członkiń podjęło się opracować preliminarz budżetowy dla rodziny 4-osobowej (w tym dwoje dzieci w wieku szkolnym) na 250, 200 i 150 zł

Oddział w Łodzi
ul. Piotrkowska 108.

Od wakacyj odbyły się następujące imprezy. *Odczyty:* „Higiena a okres przejściowy kobiety" — dr. Stachowskiej i „Muzeum Higieny w Dreźnie" — dr. Kunitzer-Tomankowej. Zorganizowano *pokazy:* jarskie flaki; pierniki; strucle i pączki. Zorganizowano *wycieczki:* do fabryki czekolady i cukrów Gostomskiego; do piekarni Kopczyńskiego; do elektrowni. Odbyły się trzy herbatki towarzyskie

Oddział w Puławach
Naukowy Inst. Rolniczy.

W dniu 18 stycznia odbyło się zebranie członkiń, na którym wspólnie ze Związkiem Kupców puławskich postanowiono: a) kupcy powinni zaopatrywać sklepy w produkty, pochodzące z firm chrześcijańskich; b) pierwszeństwo mają produkty ocechowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego; c) należy dbać o jak największą czystość w sklepie i opakowanie produktów; d) należy podnieść jakość wypieku pieczywa; e) rzeźnicy chrześcijańscy powinni nauczyć się odpowiedniego cięcia mięsa i zaopatrywać sklepy w ilość mięsa, wystarczającą na pokrycie potrzeb konsumentów; f) niezbędna jest uprzejmość sprzedawcy i okazywanie zainteresowania kupującemu: g) ceny powinny być ściśle kalkulowane i jednakowe dla wszystkich sklepów. Cennik musi być dostępny dla klienteli, a więc napisany wyraźnie i wywieszony w miejscu widocznym.

Oddział Starachowice-Wierzbnik
Słowackiego 6.

W 1936 r. zorganizowano: 2 kursy 3 lekcjowe — jarski i przystawek oraz pieczenia ciast dla członkiń; 2 kursy 3-lekcjowe gotowania z użyciem dogotowywacza i jeden kurs 2-lekcjowy pieczenia ciast, dla pań domu ze sfer robotniczych oraz jeden kurs 10-lekcjowy gotowania i pieczenia dla absolwentek Szk. Powsz. w Wierzbniku.

Poza tym zorganizowano 2 pokazy gospodarcze dla członkiń i gości, prowadzone przez instruktorkę, p. J. Czechowska p. t. „Potrawy miesne" i „Smakołyki świąteczne", poprzedzone pogadankami na temat: „Racjonalne odżywianie" i „Przemiana materii".

Oddział w Poznaniu
ul. 27 grudnia 19 m. 5.

Na Walnym zebraniu z dn. 15 lutego 1937 r wybrano nowy Zarząd w następującym składzie: przew. — p. F. Słaboszewiczowa, wice-przew. — p. M. Skrzydlewska, wice-przew. i skarbniczka — p. E. Bobrowa, zast. skarbn. p. B. Dobrzeniecka, sekretarka — p. M. Szulczyńska, zast. sekr. — vacat; członkinie Zarządu: pp. G. Dobrowolska i G. Kiedaczowa — sekcja lokalu, J. Szczepanowska — sekcja tow., J. Furmankowa — sekcja pokazów, J. Kurzewska — LOPP, J. Kurzewska i M. Stefkowa — sekcja klubowa, W. Czapska i S. Jankowska — sekcja biblioteczna, M. Panieńska — sekcja imprez, A. Bartlowa — sekcja zakupów, W. Kokeli — sekcja charyt.-społ., F. Słaboszewiczowa — sekcja prasowa i kółko samokształceniowe; komisja rewizyjna: pp. I. Żołędowska, Z. Szczepanowska, N. Kortowiczówna; delegatki na zjazd w 1937 r.: pp. F. Słaboszewicz i E. Bobrowa.

Duże zainteresowanie wśród zebranych wzbudziło sprawozdanie sekcji charyt.-społ. o przeszkoleniu bezrobotnych dziewcząt w sprawnościach gospodarczych. W programie pracy na rok bieżący Zarząd umieścił projekt dalszego rozwoju tej sekcji oraz dalszego kształcenia dziewcząt bezrobotnych.

Oddział w Radomiu
ul. Piłsudskiego 6.

Na Walnym zebraniu ukonstytuowano nowy Zarząd w następującym składzie: przew. — p. Wanda Świechowska, wice-przew. — p. J. Suligowska, wice-przew.-sekretarka — p. M. Kühlowa, zast. sekretarki — p. M. Zakowa, skarbniczka — p. N. Noblinowa, zast. skarbn. — p. W. Rosińska, protokulantka — p. M. Szymańska, delegatka do Zarządu Gł. — p. H. Lubińska, sekcja gosp.: p. K. Łagodzińska, sekcja towarzyska: p. K. Kruszewska, sekcja odczytowa: p. J. Suligowska, sekcja Zakupów: p. H. Karschowa, sekcja robót: p. M. Kühlowa i N. Noblinowa, sekcja pracy w świetlicach: p. Z. Żuczkiewiczowa, gospodyni lokalu p. M. Parniewska, zast. gosp. lokalu — p. M. Zakowa, bibliotekarka — p. J. Hebdzyńska, zast. bibl. — p. W. Rosińska.

Oddział w Warszawie
Nowy Świat 9.

Wydział robót ręcznych: Poradnia i wydz. robót ręcznych zorganizowały krótki kurs kroju. Jeśli zgłosi się odpowiednia ilość kandydatek, to kurs ten może być prowadzony w dalszym ciągu. Informacje w poradni lub w wydziale robót ręcznych.

Pokazy prac domowych o godz. 12-ej: dn. 19 marca — racjonalne sprzątanie.

Środowe pokazy kulinarne o godz. 18-ej: dn. 17 marca — mazurki i babki, duży pokaz na Karowej. Następny pokaz po świętach, dn. 7 kwietnia; przewidywane są potrawy dla dzieci.

Wydział wycieczek organizuje dn. 19 marca o godz. 11-ej wycieczkę do Muzeum Narodowego na Wystawę Francuską.

W związku z ostatnim zebraniem miesięcznym, spieszymy zawiadomić, że informacyj dotyczących ankiety budżetowej udziela poradnia w poniedziałki i środy od 12—14. Poradnia posiada również książeczki rachunkowe.

Konkursy gotowania na gazie.

Związek Pań Domu łącznie z Gazownią m. st. Warszawy urządza dwa konkursy gotowania na gazie: dla pań domu i pomocnic domowych. Konkurs obejmie gotowanie obiadu z trzech dań dla czterech osób. Za najlepszą organizację pracy i technikę, za prawidłowe obchodzenie się z gazem i najmniejsze zużycie gazu przeznaczone są cenne i liczne nagrody: dla pań aparaty gazowe, dla pomocnic domowych — upominki osobiste. Konkurs odbędzie się 18-go i 19-go marca o godz. 17-ej w lokalu I-ej Miejskiej Szkoły Rękodzielniczej, ul. Kazimierzowska 60.

Najmłodsze gospodynie

Świetlica warszawskiego Oddziału Związku Pań Domu rozbrzmiewa codzień popołudniu głosami dziewczynek 6-go i 7-go oddziału kilku szkół powszechnych, które w oświetlonej i ogrzanej sali, pod kierunkiem świetliczanki odrabiają lekcje, a potem bawią się wspólnie, śpiewają, słuchają pogadanek.

Święta dają specjalną sposobność do wykazania takich umiejętności, których dziewczynki nie mogą wykazywać codziennie, podajemy więc krótki opis takiej dobrze wyzyskanej sposobności.

Tuż przed Bożym Narodzeniem na jednym z zebrań świetlicowych zapadło ważne postanowienie: urządzamy wilię! Każde dziecko miało masę projektów i — przekrzykując jedno drugie — starało się narzucić je wszystkim. Ale dziewczynki szybko doszły do wniosku, że trzeba obrać inne metody obrad. Postanowiły przemyśleć dobrze tę sprawę w domu i dopiero następnego dnia omówić ją dokładnie.

Zebranie odbyło się według ustalonego porządku dziennego, a uwagi dziewczynek co do poszczególnych punktów były tak rzeczowe i trafne, że byłam nimi szczerze zdziwiona. Utworzyły się odrazu dwie sekcje: gospodarcza i artystyczna.

Kandydatek do gotowania było tyle, ile jest dziewczynek w świetlicy, wszystkie jednak zgodziły się na to, że będą gotowały uczenice 6-go i 7-go oddziału, gdyż te uczą się gospodarstwa w szkole. Po długich debatach ustalono jadłospis i kosztorys całego przyjęcia, co można było zrobić dokładnie, bo starsze dziewczynki zbadały poprzedniego dnia ceny produktów spożywczych. Dziewczynki uchwaliły składkę w wysokości 40 groszy od osoby.

Sekcja artystyczna postanowiła zająć się choinką i szopką. Równocześnie powstał projekt, aby dziewczynki obdarzyły koleżanki skromnymi podarkami gwiazdkowymi. Zorganizowałyśmy to w ten sposób, że każda z nich wyciągała karteczkę z nazwiskiem koleżanki i dla niej przynosiła podarek, nie wiedząc, kto ją samą obdarzy.

Wreszcie nadszedł dzień wyznaczony. „Gosposie" przyszły o godz. 14-ej i razem ze mną zrobiły dokładny przegląd produktów, ażeby uniknąć potem niepotrzebnej bieganiny po zapomniane rzeczy. Podzieliły między siebie pracę i raźno zabrały się do roboty. W przeciągu 2½ godzin przygotowały doskonałą wilię dla 45 osób.

1) barszcz w filiżankach,
2) pierożki z ryżem i grzybami,
3) dorsz smażony z ziemniakami z sałatką z surowej kapusty,
4) kompot z suszonych śliwek i kruche ciasteczka; ciastka upiekły dziewczynki poprzedniego dnia w szkole, na lekcji gospodarstwa.

„Małe" tymczasem przystroiły choinkę, nakryły do kolacji i patrzyły ciekawie pod choinkę, gdzie znajdowały się podarki. Po przygotowaniu wszystkiego zaczęła się wilia. Podzieliłyśmy się opłatkiem z kierowniczką internatu i z gośćmi: delegacją świetlicy 29-ej szkoły z Zagórnej; następnie „gosposie" w białych fartuszkach i czepkach podawały potrawy.

Wreszcie sekcja artystyczna doszła do głosu. Wystawiła szopkę w dwóch odsłonach. Z wielką radością spotkało się rozdawanie podarków przez „anioła". Po krótkiej gawędzie okolicznościowej pod choinką, popłynęły kolędy jedna po drugiej. Tych parę godzin wspólnych przygotowań i wspólnej wilii bardziej zespoliło naszą młodą grupę, niż praca przez dłuższy okres czasu.

Po skończonych uroczystościach gosposie poprosiły o pomoc kilka starszych dziewczynek i razem z nimi pozmywały naczynia i uporządkowały lokal.

Stanisława Klukówna
kier. świetlicy

Jadłospisy i przepisy

na Wielki Post i Święta

Wielki Czwartek

OBIAD. Merlany zapiekane, ziemniaki pieczone. Brukselka. Kompot z jabłek i pomarańcz.

KOLACJA. Kotlety z ryżu z sosem pietruszkowym (przygotować jak koprowy) lub z surówką z jarzyn ze śmietaną. Herbata.

Wielki Piątek

OBIAD. Ziemniaki gotowane w mundurach. Śledzie w sosie śmietanowym (poszatkowane jabłka i cebulę wymieszać ze śmietaną, obłożyć wokoło śledzie) lub w oliwie. Chleb razowy z masłem. Herbata.

Dla dzieci i osób zwolnionych od postu dodać kaszę jaglaną na mleku i kisiel żurawinowy.

KOLACJA. Jaja na miękko. Chleb z masłem i szczypiorkiem. Herbata.

Wielka Sobota

OBIAD. Zupa grzybowa czysta z surowym masłem z kluskami lanymi z białek. Sałatka z ziemniaków i szprotów wędzonych z cebulą i oliwą. Chleb. Herbata lub ciepły kompot figowy.

KOLACJA. (W Wielką Sobotę od południa post nie obowiązuje). Szynka z sałatką z buraków, chrzan. Chleb, masło. Mazurki lub inne ciasto. Herbata.

OBIADY ŚWIĄTECZNE

I dzień Świąt

Sałata z jaj i ogórków z majonezem. Rosół z pasztecikami odgrzewanymi (z grzybów i kapusty). Ozór peklowany, purée z grochu, chrzan ze śmietaną; sałata zielona. Sok pomarańczowy rozcieńczony wodą przegotowaną, osłodzony.

II dzień Świąt

Szynka i kiełbasa z sosem tatarskim. Zupa z salsefii na rosole z grzankami z serem. Drób biały pieczony, sałatka z pomarańcz krajanych w plastry, śliwki gotowane, osączone z syropu, polane sosem z drobiu, podane na gorąco. Czarna kawa lub herbata, mazurki.

S. Witkowska.

Przepisy

Merlany zapiekane

75 dkg merlan
sól, sok z cytryny
5 dkg mąki
5 dkg masła
2 do 3 łyżek oliwy
20 dkg śmietany
3 dkg sera szwajc.
2 dkg tartej bułki
Maggi

Merlany oczyścić, odciąć głowy, przedzielić wzdłuż na połowę, odjąć mięso od ości, opłukać, wycisnąć, osolić, skropić sokiem z cytryny i zostawić na jedną godzinę. Cebulę pokrajać w plastry i przesmażyć na złoty kolor na połowie masła. Utrzeć ser. Merlany otoczyć w 3 dkg mąki i usmażyć na pozostałym maśle z oliwą. Układać na półmisku do zapiekania, przekładając plastrami cebuli, polać tłuszczem ze smażenia i zalać śmietaną, wymieszaną z pozostałą mąką, połową utartego sera i zaprawą Maggi. Po wierzchu posypać pozostałym serem i tartą bułką i zapiekać około 20 minut.

Zupa z salsefii

1 litr rosołu
35 dkg salsefii
1 szklanka wody
2 dkg mąki
20 dkg śmietany
sól

Salsefię wyszorować, oskrobać, opłukać (gotowanie salsefii w Nr. 5 „Pani Domu"), pokrajać, zalać zimną wodą i ugotować do miękkości. Przetrzeć przez druciane sito, połączyć z rosołem, podprawić mąką rozmieszaną z zimną wodą, zagotować, osolić, odstawić z ognia, połączyć z surową śmietaną. Zupę tę można również zaciągnąć śmietanką i żółtkiem, ale wtedy śmietany już nie dodajemy.

Ozór peklowany

1 ozór wołowy bez podgardla
5 — 6 dkg soli
5 ziarn pieprzu
8 ziarn ziela angielskiego
8 goździków
10 ziarn kolendry
1 listek bobkowy
1/2 łyżeczki cukru
1/2 dkg saletry

Żeby ozór przygotować na Wielkanoc, trzeba zabrać się do przyrządzania go około 13-15 marca.

Ozór starannie wyszorować, opłukać, wycisnąć z wody. Sól wymieszać z saletrą. Korzenie utłuc w moździerzu z cukrem. Ozór natrzeć solą i saletrą, korzeniami, ułożyć ciasno w naczyniu kamiennym, nakryć talerzykiem, przycisnąć ciężarkiem i postawić w chłodnym miejscu. Codziennie ozór odwracać, nacierać sosem i powtarzać tę czynność przez 12 do 14 dni. Potem starannie wymyć, włożyć do dużej ilości wrzącej wody i gotować do miękkości 3 do 4 godzin. Ściągnąć skórę i pokrajać z grubszej strony w cienkie skośne plastry. Ułożyć w całość na wąskim postumencie z grochu, część purée wycisnąć przez tulejkę w formie pasztecików, polać rumianym masłem z bułeczką, wstawić do pieca, podgrzać. Przed podaniem ubrać szybko zawczasu przygotowanymi listkami zielonej sałaty i struganym chrzanem. Osobno podać chrzan ze śmietaną i masło rumiane z bułeczką.

Sałatka z jaj

4 jaja
1 ogórek kiszony
1/2 szklanki majonezu
siekany szczypiorek

Ugotowane jaja pokrajać w plastry (najlepiej przy pomocy specjalnej maszynki do krajania jaj). Ogórek obrać, pokrajać w plastry. Szczypiorek przebrać, opłukać, posiekać drobno, wymieszać z majonezem. Na szklanym półmisku ułożyć naprzemian plastry jaj i ogórków, polać majonezem ze szczypiorkiem. Ubrać rzodkiewką. Podawać jako zakąskę.

Sałatka z buraków

60 dkg buraków	sok z cytryny
sól, cukier	2 łyżki oliwy

Buraki ugotować w łupinach, ostudzić, obrać, pokrajać w plastry lub zetrzeć na grubej tarce, osolić, dodać cukier, oliwę i sok z cytryny do smaku. Ubrać struganym chrzanem. Podawać do mięs zimnych, gorących oraz do wędlin.

Grzanki z serem

10 dkg bułki krakowskiej czerstwej
2 dkg sera szwajc. lub 1 dkg parmezanu
2 dkg masła

Bułkę pokrajać w plastry. Ser zetrzeć, utrzeć z masłem na jednolitą masę, posmarować bułki, pokrajać w kostkę, włożyć na blachę, suszyć w piecu i zrumienić na złoty kolor.

S. Witkowska.

Mazurek z czekoladą

Ciasto	*Polewa czekoladowa*
23 dkg mąki	¼ litra mleka
14 dkg masła	20 dkg cukru
6 dkg cukru w mączce	1 dkg masła
3 żółtka surowe	2 dkg kakao
2 do 3 łyżek mleka	
sól	

Ciasto. Posiekać masło z mąką, wymieszać z cukrem. Wbić żółtka surowe, wlać mleka do żądanej gęstości, dodać soli. Zarobić ciasto, wywałkować dość grubo, nadając mu kształt prostokąta. Brzegi ciasta posmarować białkiem. Z części ciasta wyciąć ozdobne paski, paskami ciasta przybrać 4 boki mazurka, posmarować je po wierzchu jajem, upiec na kolor złoty.

Polewa czekoladowa. Z mleka, cukru, kakao ugotować gęstą pomadkę. Gdy kropla, puszczona na talerzyk, zastyga, pomadkę wylać na mazurek tak, by wypełniła wgłębienia i dosięgała wysokości pasków ciasta.

Można też zamiast polewy czekoladowej wgłębienie to nałożyć nadzianką z orzechów, migdałów lub marmoladą z pomarańczy. Mazurek przybrać skórką pomarańczową, konfiturami itd.

Mazurek cygański

4 żółtka	8 dkg mąki
1 całe jajo	10 dkg rodzynków korynckich
15 dkg miałkiego cukru	10 dkg rodzynków sułtańskich
1 opłatek	10 dkg słodkich migdałów
½ laski wanilii	

Rodzynki opłukać, osuszyć. Migdały sparzyć, obrać, pokrajać w cienkie paski. Wanilię utłuc, przesiać. Żółtka i jajo utrzeć z cukrem i wanilią na pulchną masę, wymieszać z bakaliami i mąką, wyłożyć na opłatek, piec w słabo nagrzanym piecu około ½ godziny.

Mazurek kruchy z kajmakiem

Ciasto.	*Kajmak.*
20 dkg mąki	½ litra śmietanki
10 dkg masła	40 dkg cukru kryształu
7 dkg miałkiego cukru	10 dkg masła
skórka cytrynowa	½ laski wanilii
1 jajo	

Mąkę przesiekać z masłem na jednolitą masę, dodać przesiany cukier, skórkę z cytryny, jajo, zagnieść kruche ciasto. Postawić na godzinę w zimnym miejscu, żeby zastygło, po czym rozwałkować. Upiec dwa prostokątne placki, grubości 1 cm. Przełożyć gorącym kajmakiem, obrównać brzegi, z wierzchu posmarować również kajmakiem, udekorować skórką pomarańczową.

Kajmak. Śmietankę zagrzać, wsypać cukier, włożyć masło. Wszystko razem gotować na wolnym ogniu, ciągle mieszając, aż się wygotuje do połowy. Zdjąć z ognia, dodać wanilii, ciągle mieszać; gdy zacznie gęstnieć, szybko przekładać kruche placki.

H. Kulzowa.

Mazurek jabłkowy

1 kg kwaśnych jabłek	10 dkg migdałów lub orzechów laskowych
½ kg cukru	10 dkg cykaty
½ laski wanilii	2 cytryny
2 opłatki lub wafle	½ szklanki wody

Z cukru i ½ szklanki wody zrobić gęsty ulep. Jabłka obrać, pokrajać w cienkie plastry lub jeszcze lepiej — utrzeć na szatkownicy, włożyć do ulepu i smażyć. Cykatę pokrajać w cienkie paseczki. Migdały sparzyć, obrać z łupiny i również pokrajać w paseczki. Gdy masa z jabłek zaczyna gęstnieć, włożyć cykatę, wcisnąć do smaku cytryny, smażyć tak długo, aż masa będzie zupełnie gęsta. Wymieszać z migdałami i tłuczoną wanilią. Wyłożyć na opłatek, przykryć z wierzchu drugim opłatkiem, przycisnąć deseczką. Zastudzić. Krajać w prostokąty.

H. Kulzowa.

Babka

Rozczyn.

8 dkg drożdży	8 czubatych łyżeczek mąki
3 łyżeczki cukru	mleko ciepłe

Ciasto.

1 kg mąki	½ litra mleka
30 dkg mączki cukrowej	20 dkg masła
16 żółtek	10 dkg sułtanek
piana z jednego białka	4 dkg smażonej skórki pomarańczowej
skórka cytrynowa i pomarańcz.	
sól	

Otrzeć skórkę z cytryny i pomarańczy. Przygotować rodzynki. Pokrajać skórkę pomarańczową. Oddzielić żółtka od białek. Przygotować rozczyn. Utrzeć żółtka z cukrem, postawić na drugim naczyniu z wrzącą wodą i ucierać dalej, aż trochę zgęstnieją. Ubić pianę. Do mąki dodać żółtka, pianę, rozczyn, sól, otartą skórkę, mleko i zarabiać ciasto ręką. Gdy składniki połączą się, wlewać sklarowane masło. Gdy ciasto wyrobione, dodać rodzynki, pokrajaną skórkę i wymieszać. Postawić do wyrośnięcia. Przygotować formy, nałożyć ⅓ wyrośniętym ciastem i postawić do powtórnego wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie do pełnej formy, wstawić ostrożnie do pieca i upiec. W czasie pieczenia ostrożnie odwracać, żeby nie opadło.

S. Witkowska.

Placek z kruszanką

Rozczyn.	*Kruszanka*
3 dkg drożdży	10 dkg mąki
½ dkg cukru	6 dkg masła
3 dkg mąki	6 dkg cukru w mączce
mleko	3 dkg migdałów
	cynamon
	jajo do smarowania
	1 dkg cukru z wanilią do posypywania
	masło do smarowania formy

Ciasto.

2 żółtka
1 jajo
7 dkg cukru
skórka cytrynowa
40 dkg mąki
mleko
12 dkg masła
4 dkg skórki pomarańcz.

Przygotować blachę. Zarobić rozczyn, postawić do wyrośnięcia. Utrzeć żółtka z cukrem, wsypać mąkę, wyłożyć wyrośnięty rozczyn, dodać mleka, soli, wyrabiać ręką. Gdy wszystkie składniki połączą się, dodawać powoli roztopiony tłuszcz. Wyrobić ciasto, postawić do wyrośnięcia. (Sparzyć i posiekać migdały). Wymieszać na talerzu mąkę, cukier (migdały). Stopić masło, wlać do mąki, dodać przyprawy. Skruszyć w rękach lub zetrzeć na tarce. Wyrośnięte ciasto wywałkować na grubość 2 cm, wyłożyć blachę ciastem, posmarować jajem, posypać kruszanką, postawić do wyrośnięcia. Upiec na złoty kolor, gorący posypać cukrem z wanilią. Przenieść z blachy na nożach, ostudzić na stolnicy. Krajać w kwadraty (około 18 sztuk). Układać na szklanym półmisku.

Z. Czerny.

Gospodarcze oddziaływanie na zewnątrz Państwowej Szkoły Hotelarsko - Przemysłowej w Zakopanem

Szkoła nie poprzestaje na kształceniu zawodowym uczenic, ale promieniuje na otoczenie poza terenem szkoły.

Tak więc zorganizowano pokaz estetycznego ubierania stołów, półmisków i t. p. i zaproszono na to właścicielki pensjonatów i hoteli.

Na prośbę Zarządu Gremium właścicieli hotelów i pensjonatów opracowano program 48-godzinnego kursu dla zarządzających hotelami i pensjonatami w Zakopanem. Program objął: organizację i administrację przedsiębiorstwa hotelowego; prawoznawstwo w zastosowaniu do potrzeb zawodu; rachunkowość, wskazówki dietetyczne, pokazy przyrządzania potraw dla osób chorych i niedomagających. Wykłady były prowadzone przez grono nauczycielskie szkoły. W kursie wzięło udział 90 osób, co dobrze świadczyło o jego celowości.

Przy pomocy uczenic szkoły zorganizowano w niektórych pensjonatach pomoc w prowadzeniu księgowości. Zaznajomiono osoby, prowadzące gospodarstwa zbiorowe z systemem kontroli śpiżarni i z kartoteką inwentarzową.

Na terenie miejscowego Oddziału Z. P. D., którego przewodniczącą jest dyrektorka szkoły, zorganizowano 14 pokazów, uwzględniających przygotowanie przetworów owocowych, racjonalne odżywianie oparte o najnowsze wymagania dietetyki i t. p.

Urządzono pokazy przygotowywania posiłków na kuchniach i piekarnikach elektrycznych.

Tak więc Szkoła stara się oddziaływać na miejscowe gospodarstwa rodzinne i zbiorowe w kierunku ulepszania metod zawodowej pracy gospodarskiej.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Wtorek 16 marca godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".
Środa 17 marca godz. 12,50: p. Halina Mamelokowa — Umiejętność robienia zakupów.
Czwartek 18 marca godz. 17: p. Maria Kreutzowa — Zmartwienia świąteczne pani domu.
Piątek 19 marca godz. 12.50: p. Hanna Podgórska — Smaczne a tanie święcone w chacie.
Poniedziałek 22 marca godz. 12,50: inż. Tadeusz Dobrowolski — O studni i wodzie do picia.
Wtorek 23 marca godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich"
Środa 24 marca godz. 12,50: p. Mirosława Radzińska — Tradycyjny przekładaniec.
Czwartek 25 marca godz. 17: p. Róża Łubieńska — Pogotowie opiekuńcze.
Piątek 26 marca godz. 12,50: Hanna Koryzna — Kolorowe pisanki.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10. półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.

Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.

Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa

7138 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

Dobra okazja nabycia tanich serwet i obrusów

Poczynając od dnia **12 marca** r. b. aż do **Świąt Wielkiej Nocy,** w magazynie

ZAKŁADÓW ŻYRARDOWSKICH

PLAC MAŁACHOWSKIEGO 2

będą sprzedawane wysortowane desenie bielizny stołowej lnianej i bawełnianej po cenach wyjątkowych.

NIEZBITA OPINIA PANI DOMU:

...obecnie kupuję jedynie zaprawę do podłóg „DOBROLIN" – *uważam ją za najlepszą...*

Tak!

tylko zaprawa do podłóg



„Dobrolin"

Pożyteczna książka
dla
wszystkich kobiet

Tom 5. Państwowy Urząd W. F. i P. W. Wychowanie Fizyczne Kobiet. Pod redakcją **K. Muszałówny** i **E. Reicherówny.**

GIMNASTYKA

opracowała **Stanisława Chrupczałowska - Żytkowiczowa,** wskazania lekarskie **dr. Eleonory Reicher,** doc. Uniw. J. Piłsudskiego.

Wyd. Głównej Księgarni Wojsk., 1935. Cena zł. **4.40.**

Wielki rynek prowincjonalny zdobywa firma

pomieszczająca ogłoszenia w dzienniku

»Express Lubelski i Wołyński«.

XIV rok wydawnictwa.

Najwyższy nakład na wielkim obszarze Województw: Lubelskiego i Wołyńskiego.

Egzemplarze okazowe, prospekty, szczegółowe oferty i plany kampanii ogłoszeniowych, opinie dotychczasowych inserentów, odwiedziny akwizytorów — na każde żądanie.

Adres wydawnictwa: **Lublin, Kościuszki 8, tel. 23-60.** Informacje **w Warszawie przez tel. 9-28-82.**

Znane z niedoścignionej jakości

WÓDKI i LIKIERY

„Rektyfikacji Warszawskiej"